

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Секреты

здоровья



@sekreti_zdorovia

⚠ Заявки принимаются автоматически! Сообщество здоровых людей! Будьте Здоровы вместе с нами ❤ Сотрудничество:
@ishift_admin Админ - @general_maksimuss Менеджер:
@Diggsale , @Spiral_Miya

ПОДПИСЧИКИ

74 780

-735 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки 2.1%

ОХВАТ/ПОСТ

2.6K

рекл. охват 1.6K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01	Снимок канала 12 ключевых метрик · AI-резюме
02	Контент-анализ Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
03	Динамика подписчиков График за год · прирост
04	Цитируемость Кто и как упоминает канал
05	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
06	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
07	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
08	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
09	Стратегия 5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 74 780 —	👁️ охват подписчиков 3.43% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.6K медиана 2.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 43.5 за период
📈 тренд 7д -8.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 23.7 всего 4 352 реакц., 7 340 реп., 0 комм.	📄 длина поста 405 зн. медиана 484 · 29 дней	★ постов в анализе 184 29 дней
📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -735 за последний месяц	📄 цитируемость 530 индекс цитирования · 714 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 6 месяцев создан 13.01.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Секреты здоровья» — 74 780 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 44 постов в неделю (~6 в день) — активный режим публикаций. За неделю 29 июня — 5 июля охваты просели на -8.2% к неделе 22–28 июня — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 184 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (154/184 постов).
- 03 Средняя длина поста — 405 знаков (медиана 484).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.3K в среднем у топа vs 2.1K у худших) — среди 184 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.06 · 19:01 ФОТО Регулярное употребление колы повышает риск развития рака печени в 2 раза — связь обнаружили учёные после исследования 1 500 000 человек на...	ПРОСМ. 3 367 РЕП. 71	РЕАКЦ. 23 ER 4.5%
№2 15.06 · 15:01 ФОТО Употребление такой рыбы, как скумбрия, поможет избежать деменции! Продукт, насыщенный витамином B12, дефицит которого в организме...	ПРОСМ. 3 315 РЕП. 40	РЕАКЦ. 46 ER 4.4%
№3 16.06 · 19:01 ФОТО Свинину признали полезной для обмена веществ и сохранения молодости! Исследование американских специалистов показало: постная, минимально...	ПРОСМ. 3 307 РЕП. 49	РЕАКЦ. 32 ER 4.4%

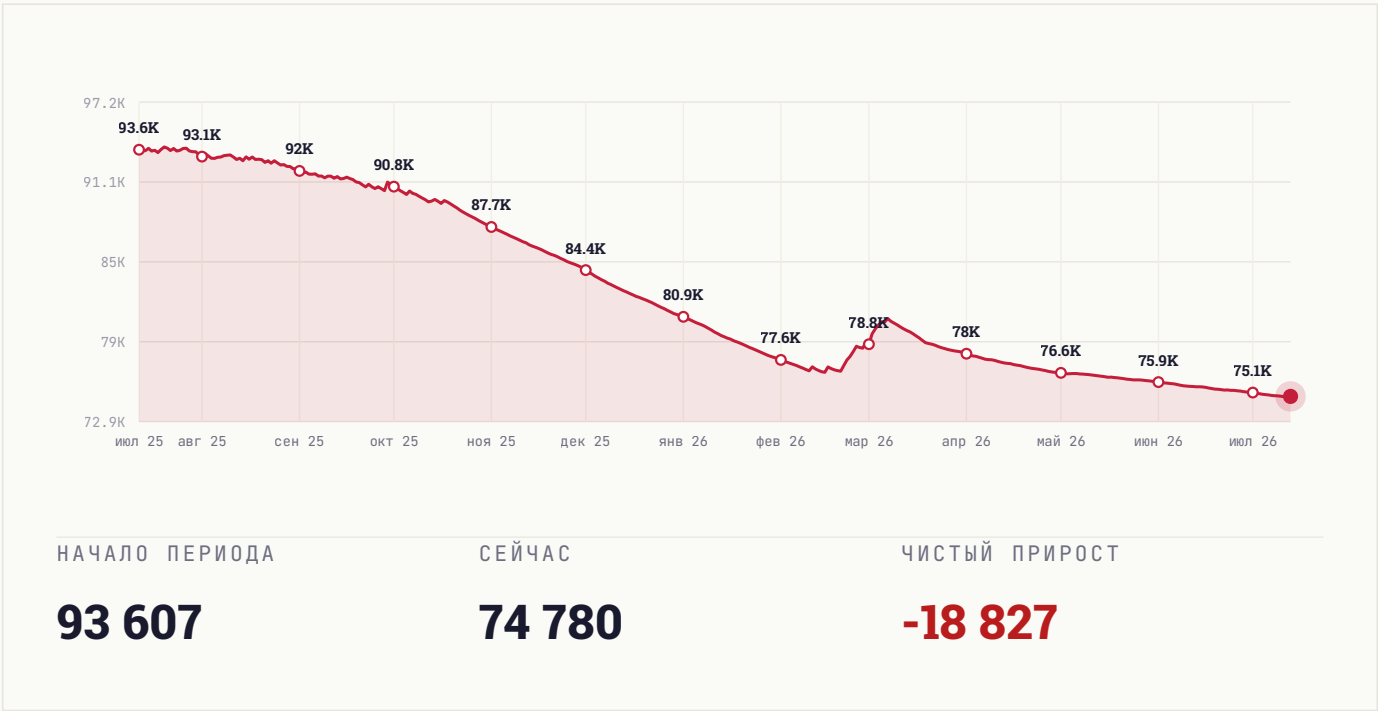
№4 14.06 · 17:10 ФОТО Авокадо при стрессе и бессоннице! Магний, которого очень много в авокадо, настоящее тайное оружие в борьбе со стрессом. А еще в авокадо...	ПРОСМ. 3 211 РЕП. 31	РЕАКЦ. 32 ER 4.3%
№5 13.06 · 15:02 ФОТО Почему лучше спать с подушкой между ног! Подушка фиксирует тело в положении, при котором позвоночник выравнивается и позвонки не...	ПРОСМ. 3 169 РЕП. 37	РЕАКЦ. 40 ER 4.2%

худшие 3		
↓ 05.07 · 15:01 ФОТО Польза груш! Груша укрепляет иммунитет человека! Далеко не все знают, что груши — это эффективное противомикробное средство. Их...	ПРОСМ. 2 150 РЕП. 15	РЕАКЦ. 30 ER 2.9%
↓ 09.07 · 19:01 ФОТО Женщинам рекомендуется пить каждый день. Гормоны будут в норме! Рецепт №1 Теплая вода с лимоном помогает сбросить лишний вес, вывести...	ПРОСМ. 2 138 РЕП. 57	РЕАКЦ. 29 ER 2.9%
↓ 09.07 · 13:01 ВИДЕО Полезная гимнастика при остеохондрозе Секреты здоровья	ПРОСМ. 2 121 РЕП. 39	РЕАКЦ. 26 ER 2.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

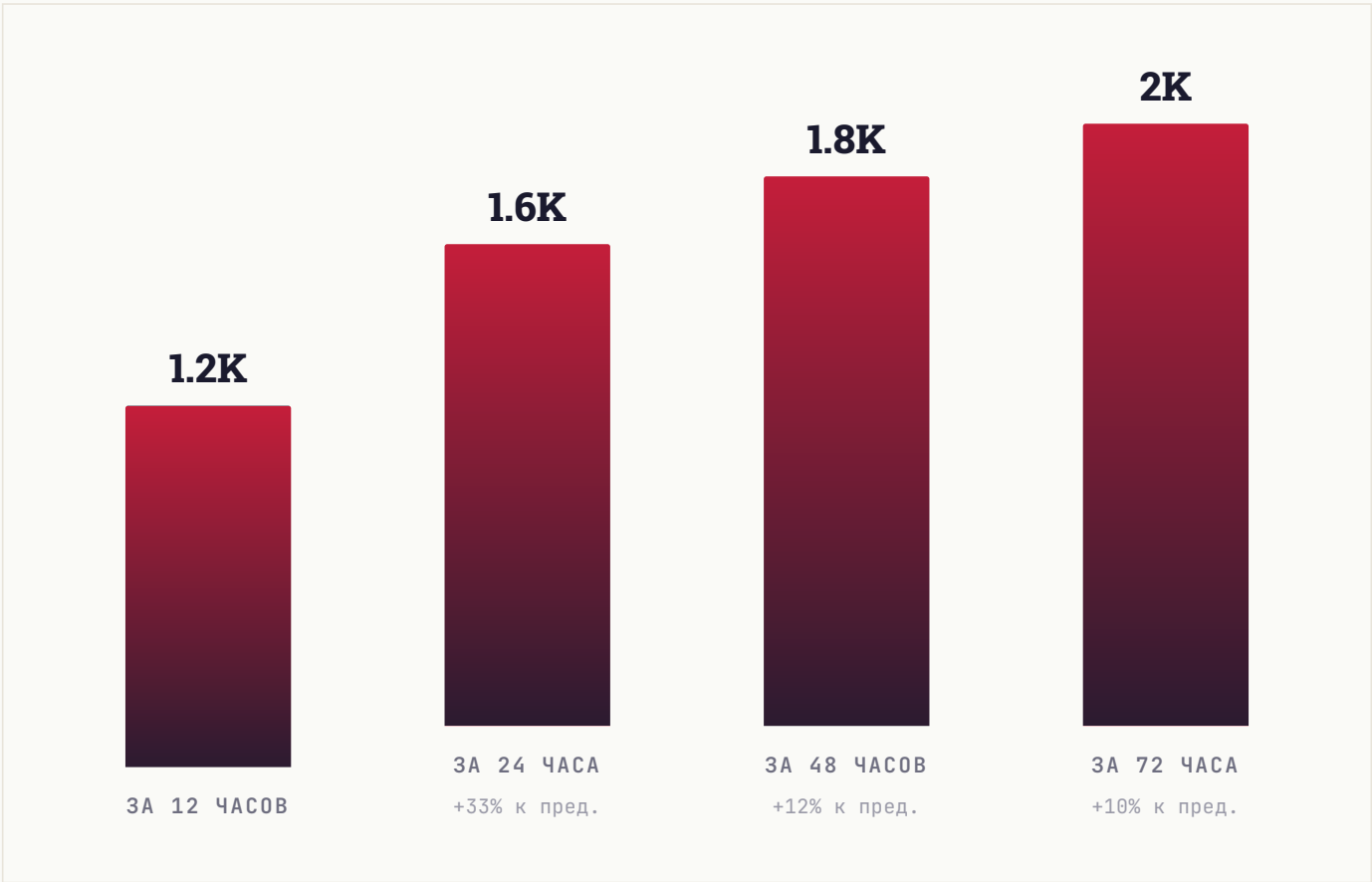
Индекс цитирования **530** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **714** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
C3 Секреты здоровья Вы	74.8K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **341**, они привели **3 561** новых подписчиков.

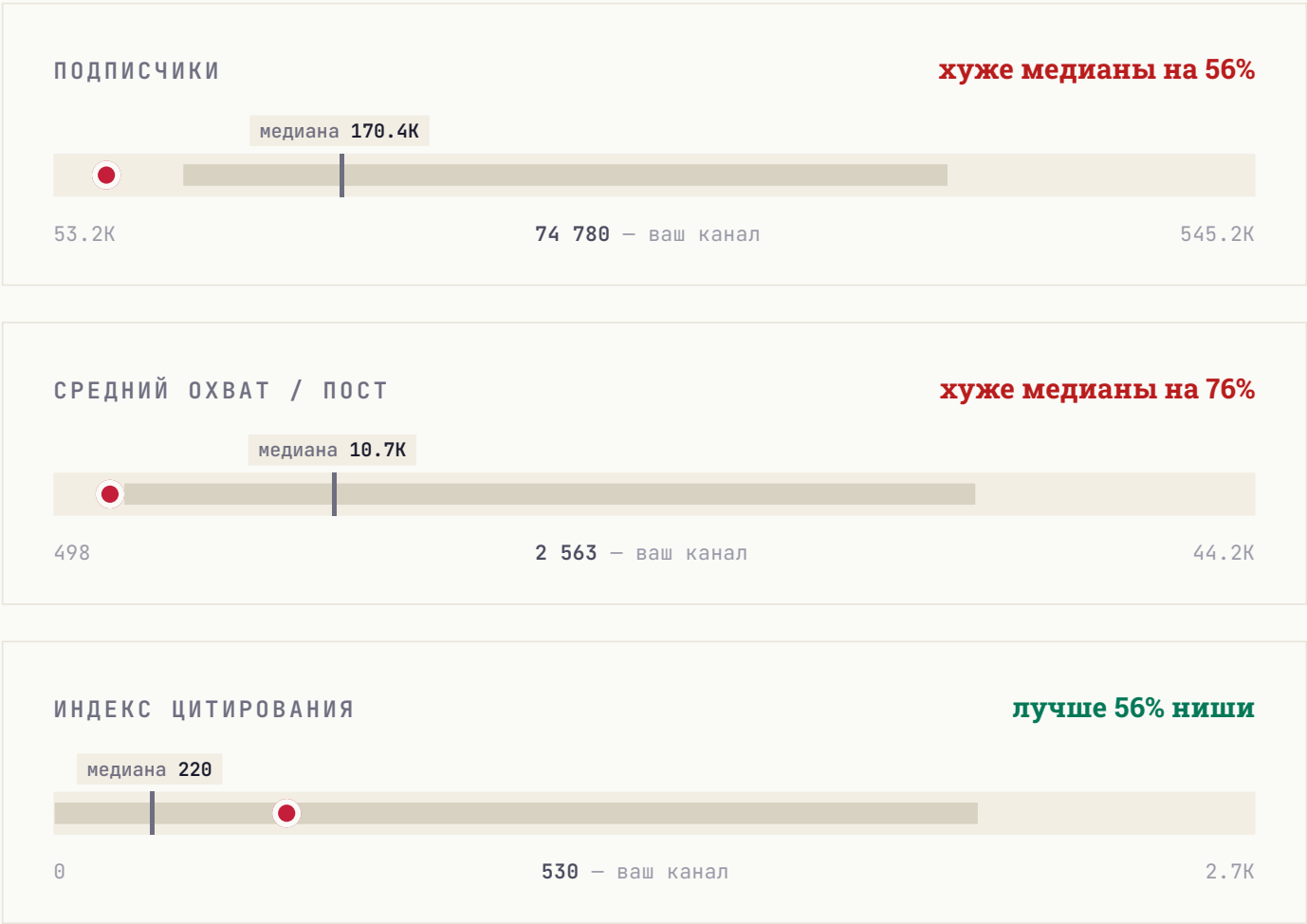
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	56	48	0
Декабрь 2025	70	67	0
Ноябрь 2025	46	39	0
Октябрь 2025	36	30	674
Сентябрь 2025	59	51	1 468
Август 2025	74	62	1 419

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
341	6	3 561

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.43% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.6пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
