

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала FORMA



@sgforma

FORMA | SimplyGreen -Детокс-программы, смузи с коллагеном, функциональные напитки и смузи-боулы -Скидка 10% на первый заказ -Купить: онлайн и в супермаркетах Азбука Вкуса Сайт:...

ПОДПИСЧИКИ

6 030

+4336 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

12.0%

за сутки 0.0%

ОХВАТ/ПОСТ

1К

рекл. охват 2/24ч

— 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	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 6 030 —	👁️ охват поста 16.81% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1К медиана 1К · 3 дней	📅 постов/нед. 4.6 за период
💖 реакц./пост 4.5 всего 9 реакц., 0 реп., 3 комм.	📄 длина поста 908 зн. медиана 908 · 3 дней	★ постов в анализе 2 3 дней	📈 рекл. охват 2 среднее за 24ч
💖 отток / месяц +4336 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 9 месяцев создан 23.12.2023	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «FORMA» — 6 030 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1К человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 2 постам за 3 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (2/2 постов).
- 03 Средняя длина поста — 908 знаков (медиана 908).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (675 в среднем у топа vs 1К у худших) — среди 2 постов за 3 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-2 ПОСТОВ

№1 11.09 · 09:59 ФОТО ПОСТОЯННАЯ ЗАНЯТОСТЬ ≠ ПРОДУКТИВНОСТЬ Можно весь день быть в делах: отвечать на сообщения, закрывать задачи, куда-то спешить — и к...	ПРОСМ. 2 001 РЕП. —	РЕАКЦ. 4 ER 33.2%
№2 14.09 · 11:47 ФОТО Почему в 20 ты мог не спать всю ночь и быть огурцом, а сейчас «выключаешься» уже в 15:00? 🙄 Дело не в возрасте, а в том, чем ты заряжаешь...	ПРОСМ. 26 РЕП. —	РЕАКЦ. 5 ER 0.4%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 2

↓ 11.09 · 09:59 ФОТО ПОСТОЯННАЯ ЗАНЯТОСТЬ ≠ ПРОДУКТИВНОСТЬ Можно весь день быть в делах: отвечать на сообщения, закрывать задачи, куда-то спешить — и к...	ПРОСМ. 2 001 РЕП. —	РЕАКЦ. 4 ER 33.2%
--	---	---

↓

14.09 · 11:47

ФОТО

Почему в 20 ты мог не спать всю ночь и быть огурцом, а сейчас «выключаешься» уже в 15:00? 🤔 Дело не в возрасте, а в том, чем ты заряжаешь...

ПРОСМ.

26

РЕП.

—

РЕАКЦ.

5

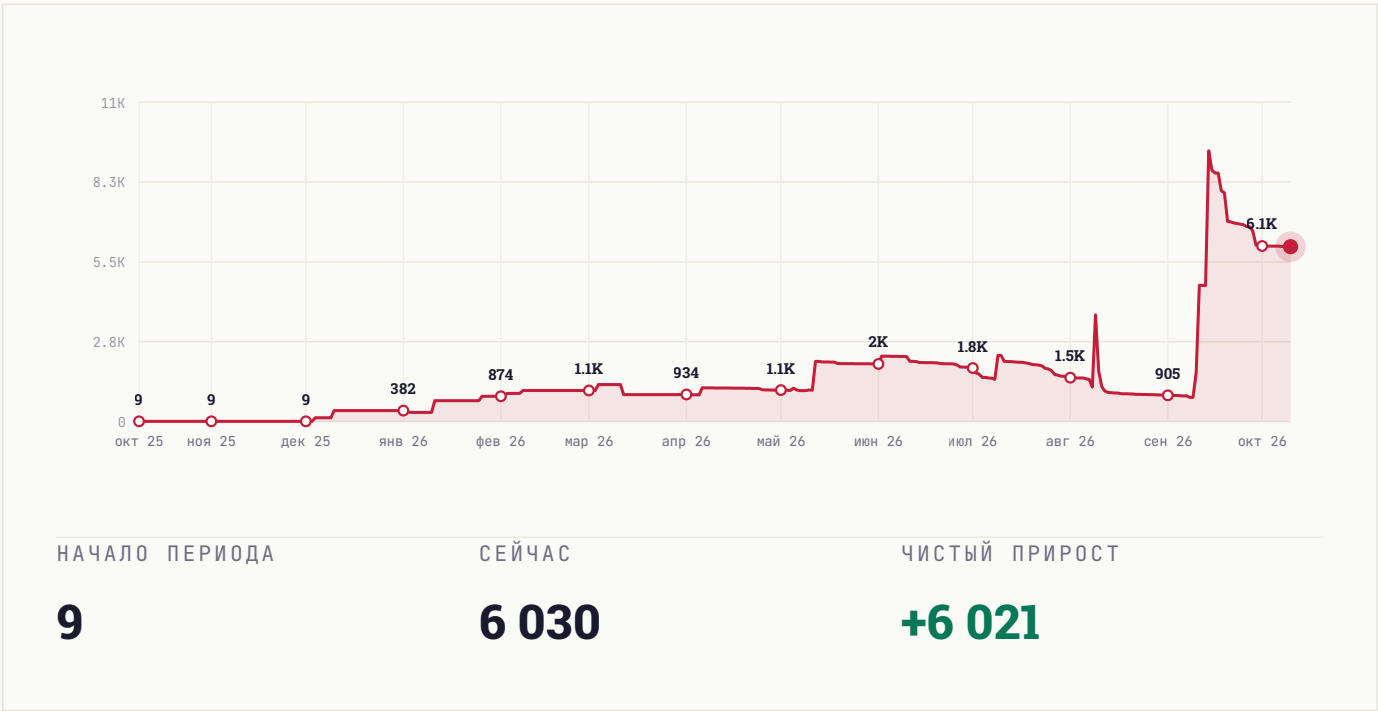
ER

0.4%

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

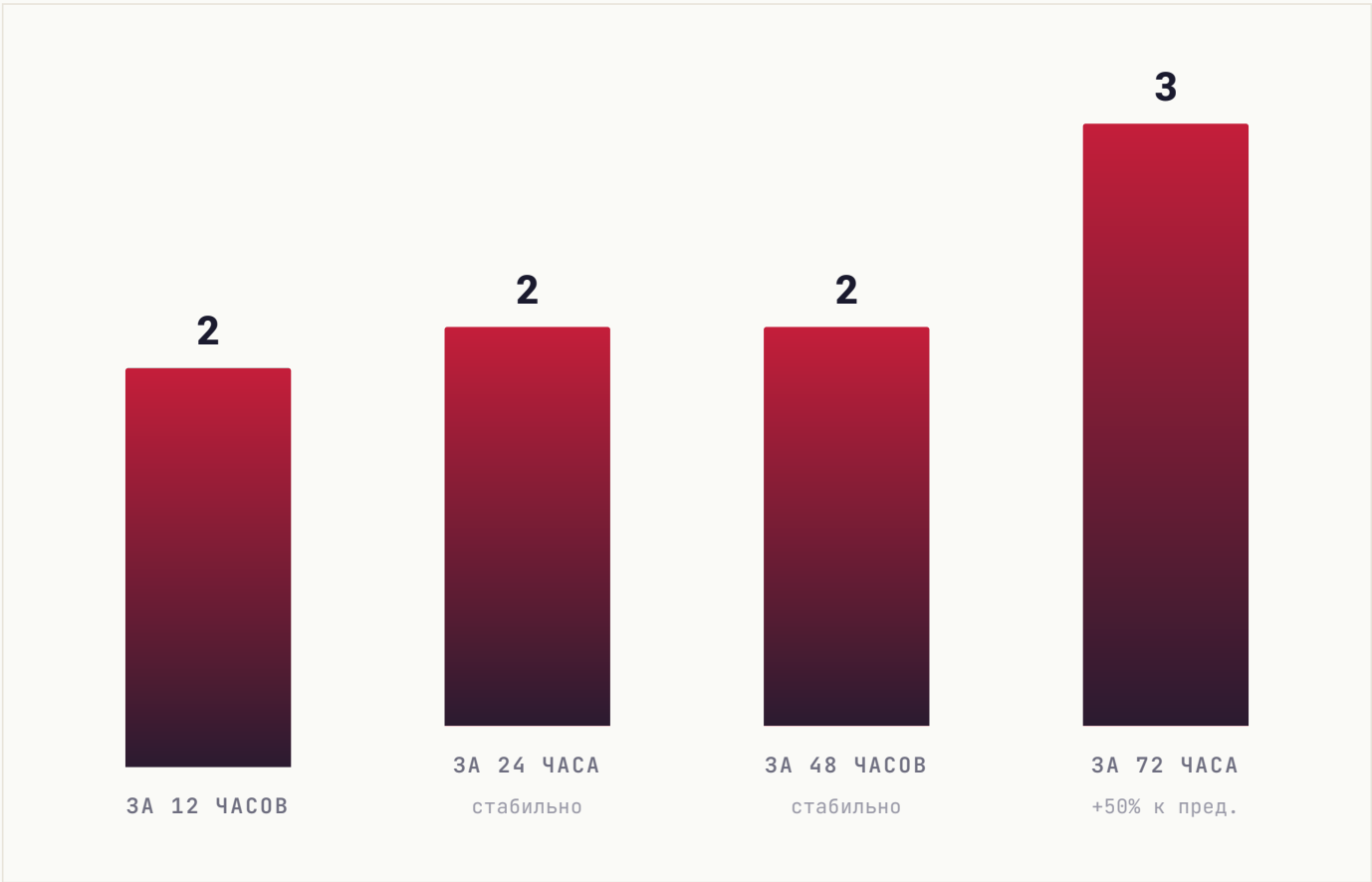
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 разных каналов.



— 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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **0**, а канал за это время прибавил **1 576** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	244
Март 2026	0	0	205
Февраль 2026	0	0	199
Январь 2026	0	0	555
Декабрь 2025	0	0	373
Ноябрь 2025	0	0	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	1 576

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

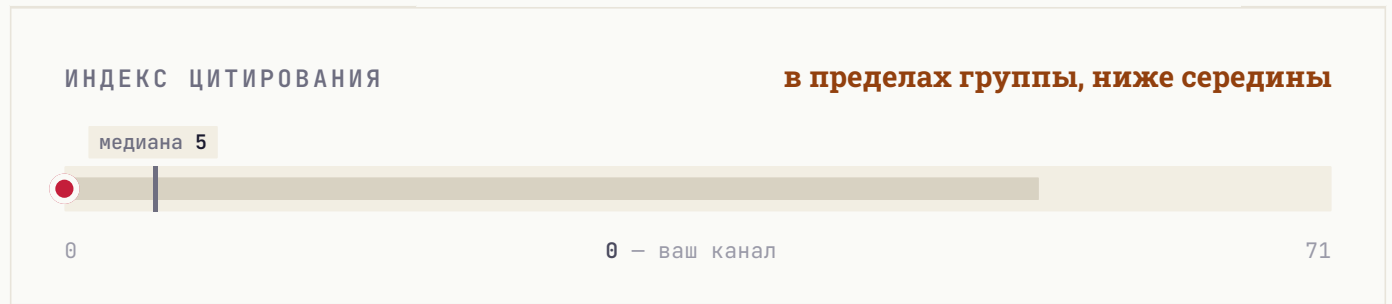
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **136 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 18 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#85 /136

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 85 из 136 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **средний охват / пост**. Это то, на чём стоит строить рост.

— РАЗДЕЛ 08 · 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.6 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

05

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

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали 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
----	-------------------------------	---
