

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ✨ ШОПОГОЛИК НА ДИЕТАХ ✨



@shopogolik_na_dietax

Делюсь ПП рецептами и худею в декрете со 100 кг! Трижды мама и четырежды котомать! Связь со мной: @umalysh_17 📩
 Отзывы по рекламе: https://t.me/shopogolik_na_reklame ✓ Все права на видео принадлежат...

ПОДПИСЧИКИ

7 724

-50 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

3.0%

за сутки 1.7%

ОХВАТ/ПОСТ

232

рекл. охват 128/24ч

— 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 «Блоги»

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 7 724 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 3.0% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 232 медиана 242 · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 13.0 за период
📈 ТРЕНД 7Д -9.5% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 13.3 всего 720 реакц., 201 реп., 36 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 472 зн. медиана 342 · 29 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 54 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 128 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -50 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 53 индекс цитирования · 602 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 3 месяца создан 24.05.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «**ШОПОГОЛИК НА ДИЕТАХ**» — 7 724 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 232 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -9.5% к неделе 10–16 августа — 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 54 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (30/54 постов).
- 03 Средняя длина поста — 472 знаков (медиана 342).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (355 в среднем у топа vs 159 у худших) — среди 54 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.07 · 09:18 ФОТО Девочки, я вчера вернулась на ПП. Начну с того, что КД у меня так и не пришли. Мне не стыдно об этом писать. Все женщины рано или поздно с...	ПРОСМ. 359 РЕП. 8	РЕАКЦ. 15 ER 4.6%
№2 03.08 · 10:20 ВИДЕО Выходные провели на даче. Покормили Рыжиков и папку-кота, а вот Малахитка опять куда-то запропастилась. Скорее всего, обитает у каких-то...	ПРОСМ. 357 РЕП. 1	РЕАКЦ. 13 ER 4.6%
№3 12.08 · 10:20 ТЕКСТ Ну что, девочки, сколько бы я ни сопротивлялась и ни оттягивала начало гормональной терапии, ничего у меня не вышло. Мой эндокринолог...	ПРОСМ. 349 РЕП. —	РЕАКЦ. 24 ER 4.5%

№4

31.07 · 16:27

ВИДЕО

Есть в году одна проблема.. Август — это ты 🧡
#музминутка@shopogolik_na_dietax

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
343	17
РЕП.	ER
1	4.4%

№5

07.08 · 10:11

ВИДЕО

Привет, друзья! Я соскучилась! 😊 Немного выпала из соцсетей. Важно было уделить время Милаше и Диме. Пупся в последнее время, как я уже...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
328	18
РЕП.	ER
2	4.2%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

26.08 · 05:09

ФОТО

Доброго и теплого утра! Пусть весь сегодняшний день пройдет на волне позитива и будет как можно больше поводов для искренней улыбки 😊

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
163	10
РЕП.	ER
1	2.1%

↓

26.08 · 16:47

ФОТО

😁 #юмор@shopogolik_na_dietax

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
163	13
РЕП.	ER
3	2.1%

↓

26.08 · 06:03

ВИДЕО

😋 Хрустящая тортилья с брокколи и сыром!
Ингредиенты: ▫ Тортилья — 1 шт. ▫ Брокколи — 100–150 г (небольшие соцветия) ▫ Яйца — 2...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
153	9
РЕП.	ER
6	2.0%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

9 885

СЕЙЧАС

7 724

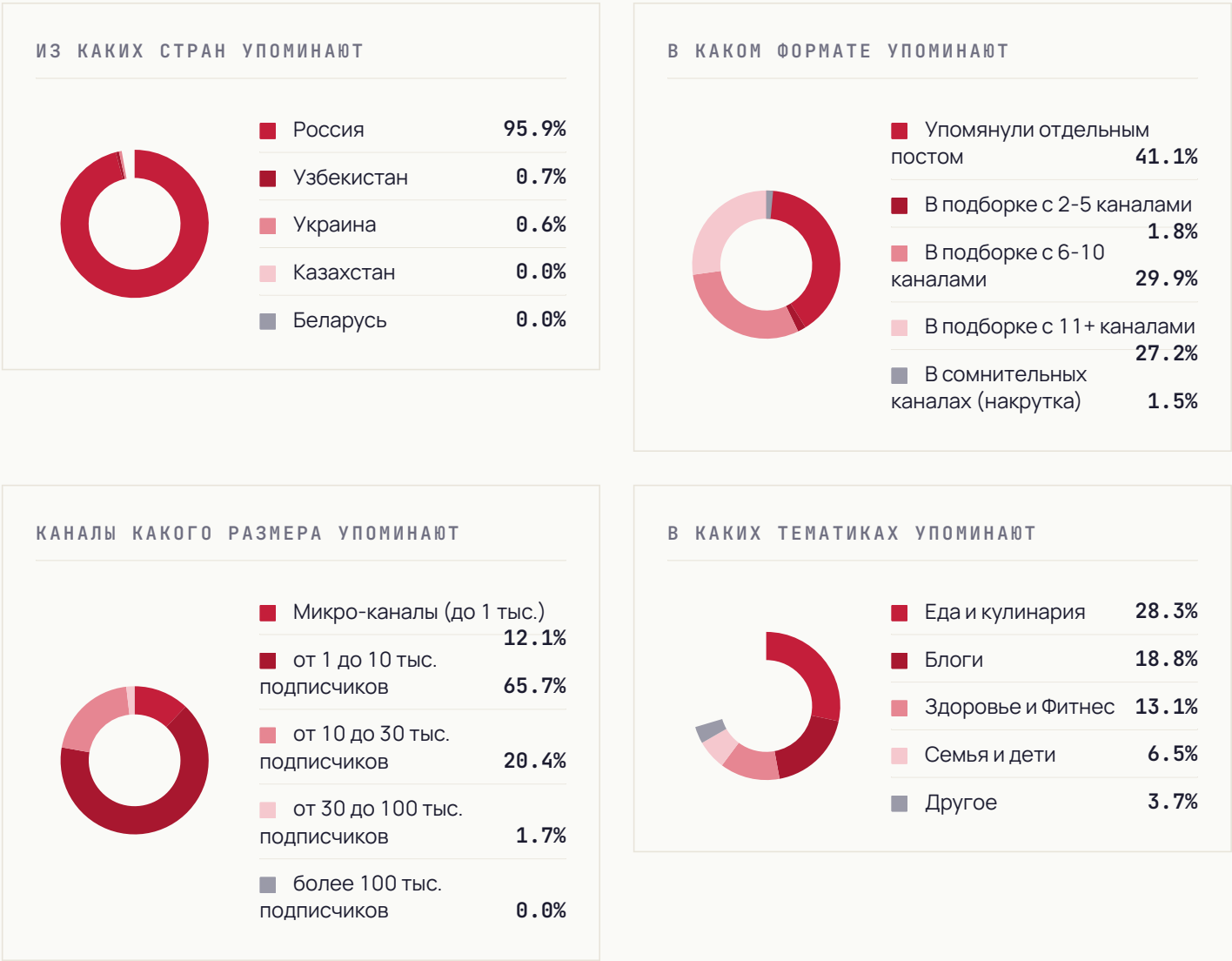
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-2 161

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

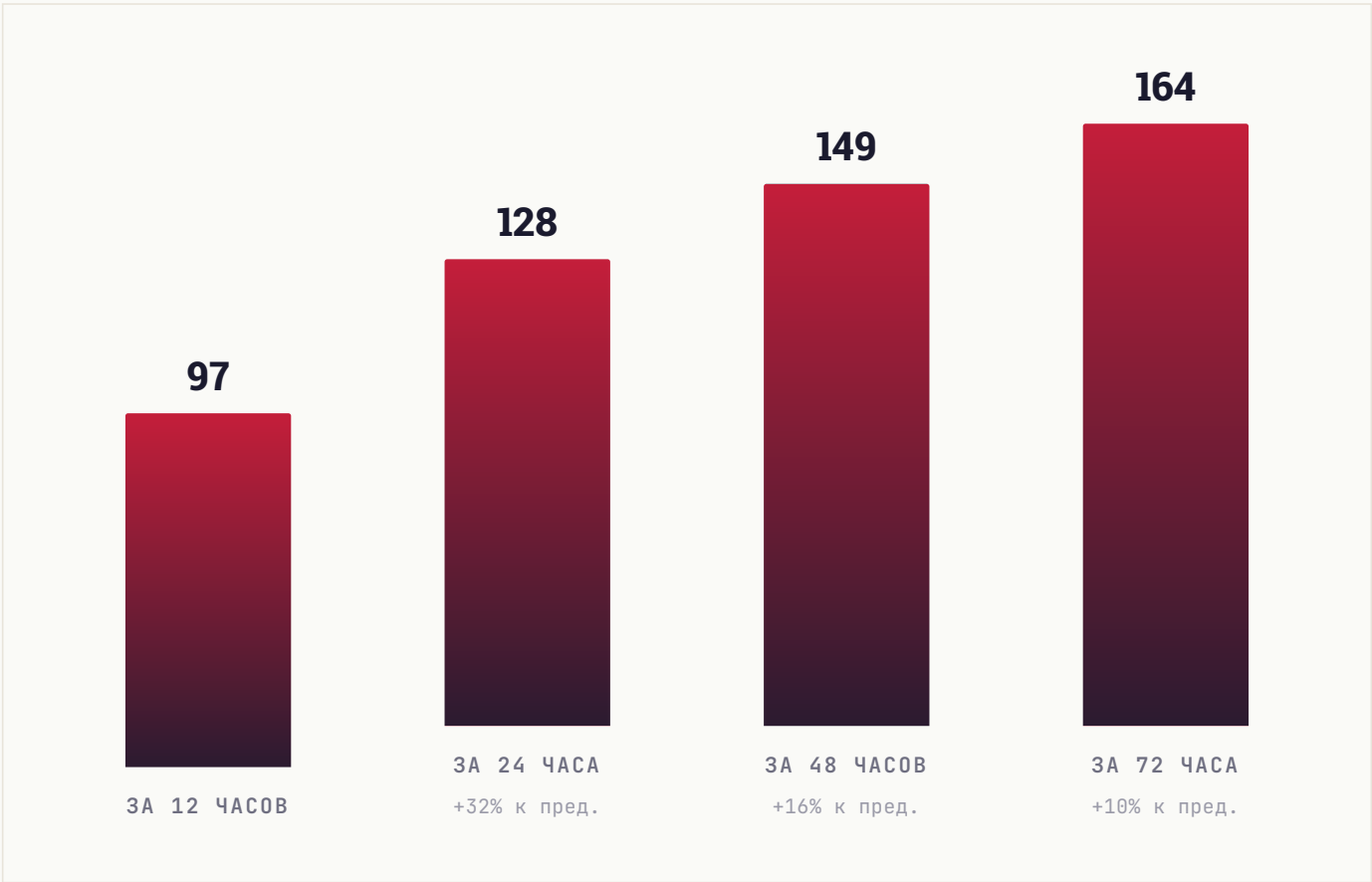
Индекс цитирования **53** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **602** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПР ПРОКОПЧАНКА	13.4K
Грибная фея - САМОГОНщица	12.7K
ВГ В гостях у Тетушки Ани	12.3K
ГД Галкина деревня. Уютный дом, огород, рецепты.	8.5K
НС не Love Story	7.9K
ШОПОГОЛИК НА ДИЕТАХ	7.7K
МП МАДАМ ПЭПЭШКА	7.6K
ВД Вкусняшки для Стройняшки	4.8K
ЛС ЛЮБЯ МЕНЯЕМ СЕБЯ	3.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **47**, а канал за это время прибавил **1 545** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	13	11	144
Январь 2026	14	12	275
Декабрь 2025	9	9	443
Ноябрь 2025	11	11	495
Октябрь 2025	0	0	0
Сентябрь 2025	0	0	188

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
47	6	1 545

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

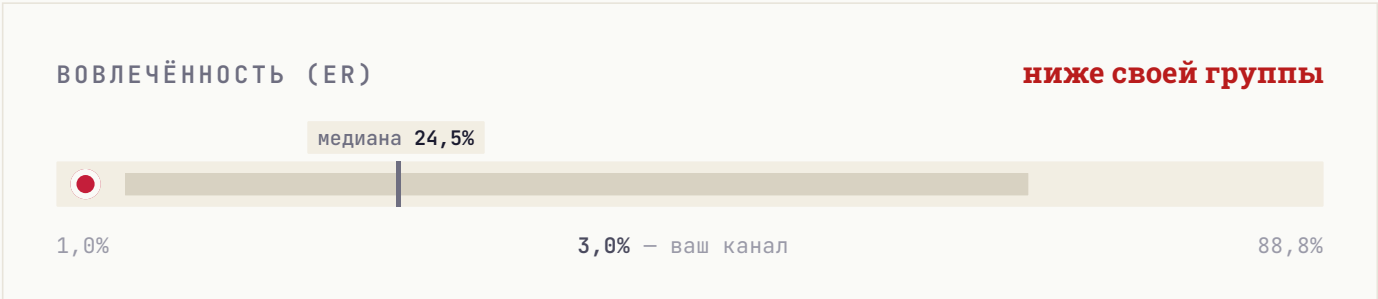
Где канал в своей лиге

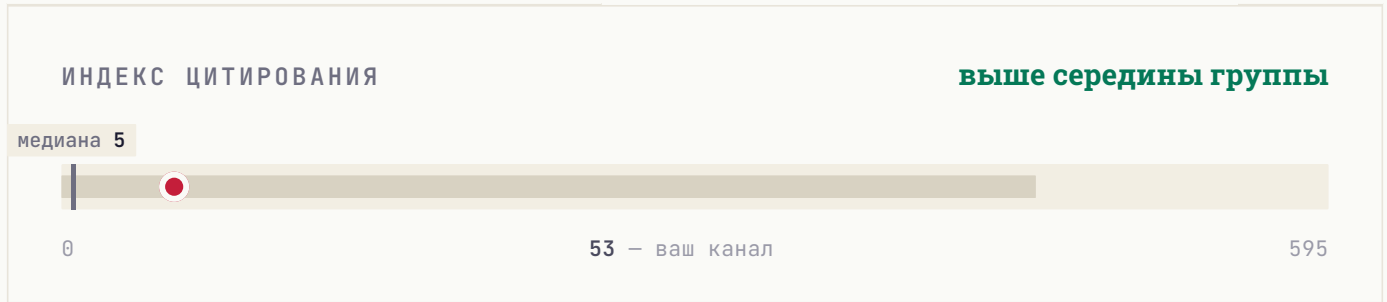
Сравниваем с каналами вашего размера: **79 каналов** категории «Блоги» от 3 тыс. до 23 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#72 / 79

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 72 из 79 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 среда

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.0% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.5пп 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

**объём под
задачу**

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
----	-------------------------------	---
