

Аудит канала

**врач-терапевт
МИШИНА**

**ОЛЬГА | SIMPLE
AROMA |**



**основатель
doTERRA**



**эфирные масла
| Обучение**

**Ароматерапия
до диплома**

— 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 4 650 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 10.4% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 484 медиана 458 · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 6.0 за период
📈 ТРЕНД 7Д -27.1% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 20.4 всего 490 реакц., 210 реп., 33 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 1 000 зн. медиана 1000 · 28 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 24 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 242 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +53 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 2 индекс цитирования · 38 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 7 лет 5 месяцев создан 04.05.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «врач-терапевт МИШИНА ОЛЬГА | SIMPLE AROMA | 💎 основатель doTERRA 🇷🇺 эфирные масла | Обучение Ароматерапия до диплома» — 4 650 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 484 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -27.1% к неделе 14–20 сентября — 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 24 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (12/24 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (759 в среднем у топа vs 386 у худших) — среди 24 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.09 · 07:15 ВИДЕО Ну что, сегодня наконец открываем предзапись на Арома-навигатор)) 😊 Последние недели я понемногу показывала вам, что мы создаём внутри...	ПРОСМ. 951 РЕП. 5	РЕАКЦ. 9 ER 20.5%
№2 13.09 · 14:31 ВИДЕО Половина жизни вместе... Сегодня удивительный для нас день - 23 годовщина свадьбы и мы осознали, что начиная с этого дня мы с Андреем...	ПРОСМ. 665 РЕП. 3	РЕАКЦ. 49 ER 14.3%
№3 19.09 · 06:03 ФОТО Для тех, кто не смог быть с нами на открытом эфире, — принесла запись ❤️ Я очень люблю наши живые встречи именно за то, что никогда...	ПРОСМ. 661 РЕП. 5	РЕАКЦ. 5 ER 14.2%

№4 09.09 · 06:03 ФОТО Какие эфирные масла я использую, когда нужно собраться и включить голову?)) Сентябрь только начался, а ощущение, что мозгу уже выдали...	ПРОСМ. 567 РЕП. 23	РЕАКЦ. 32 ER 12.2%
№5 14.09 · 06:03 ФОТО Вчера у нас с мужем была годовщина свадьбы ❤️ И я подумала, что это очень подходящий момент, чтобы наконец рассказать вам об одной части...	ПРОСМ. 531 РЕП. 3	РЕАКЦ. 29 ER 11.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.09 · 05:56 ФОТО У вас дома есть эфирные масла? А сколькими из них вы действительно пользуетесь?)) Вот этот вопрос я очень люблю задавать людям. Потому...	ПРОСМ. 411 РЕП. 7	РЕАКЦ. 8 ER 8.8%
↓ 30.09 · 06:03 ФОТО Вот и заканчивается сентябрь. И я сегодня поймала себя на мысли, что за этот месяц мы здесь очень много говорили не столько про эфирные...	ПРОСМ. 392 РЕП. 5	РЕАКЦ. 20 ER 8.4%
↓ 10.09 · 17:20 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 357 РЕП. 1	РЕАКЦ. 17 ER 7.7%

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.

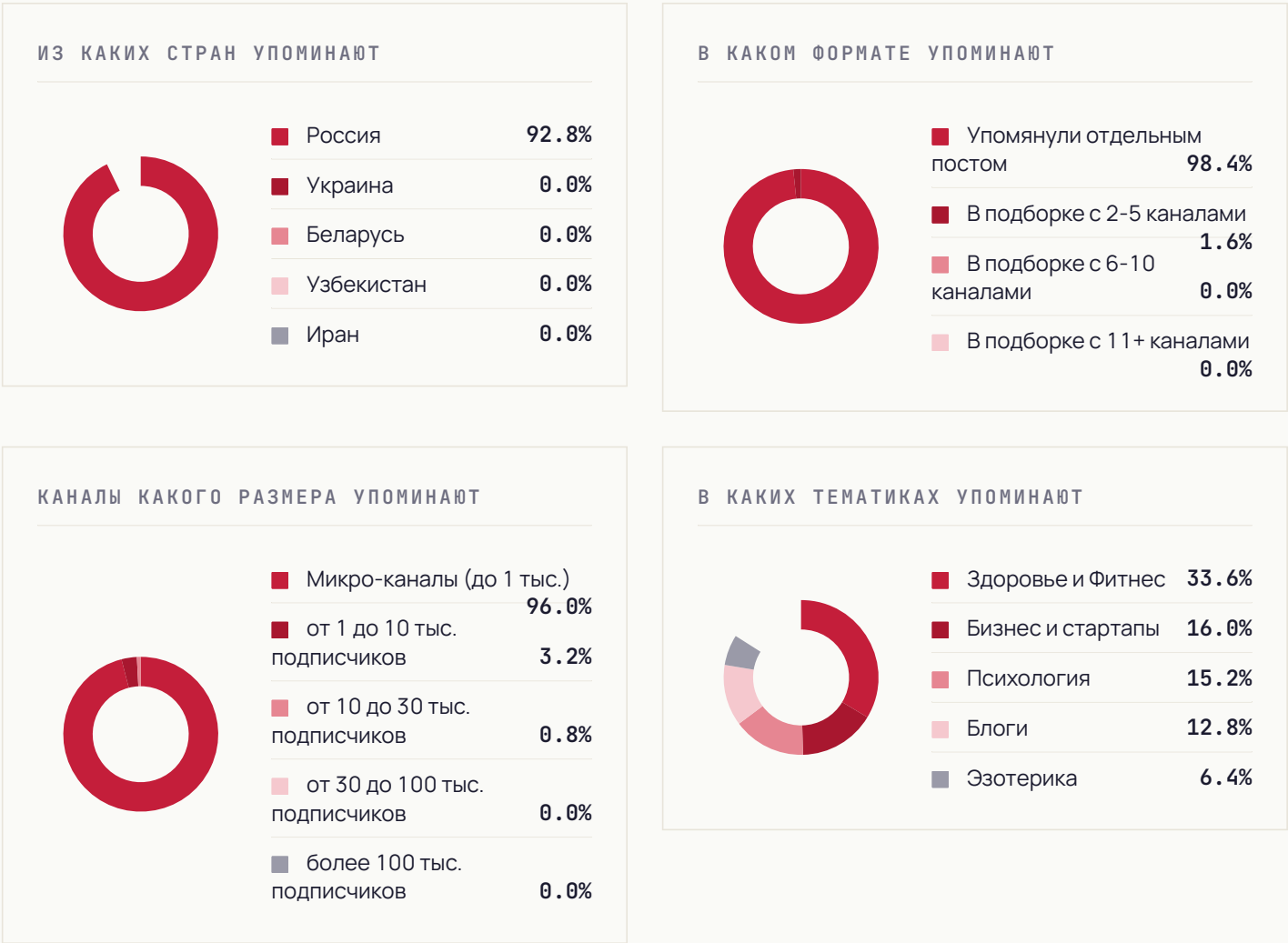


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 091	4 650	+559

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

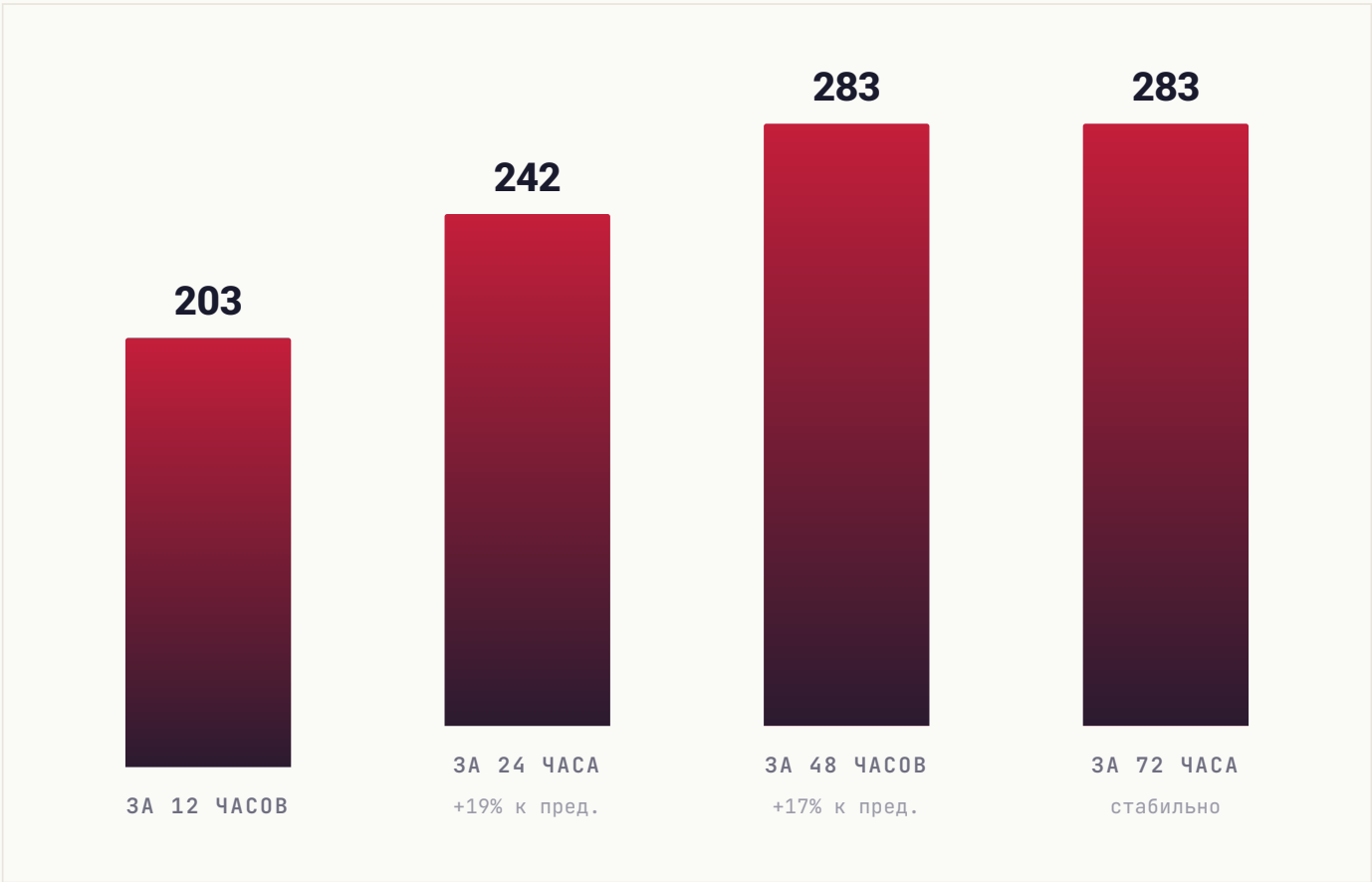
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **38** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
 @Бизнес с dōTERRA Евразия	17.6K
 Aroma Club PRŌ doTERRA	9.4K
 врач-терапевт МИШИНА ОЛЬГА SIMPLE AROMA  основатель dōTERRA  эфирные масла Обучение Ароматерапия до диплома 	4.7K
 Эфирные масла  с Галиной Колосовой 	3.9K
 Ольга В. Пугина Книга жизни	3.4K
 Елена Жукова, аромадиагностика, эфирные масла, бизнес-архетипы проявленности	2.7K
 Виктория Веремеева Научный ЗОЖ на расслабоне	2.4K
 Аромадиагностика ЭФИРРА	1.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 канала крупнее, 5 — 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 **6**, а канал за это время прибавил **363** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	12
Март 2026	2	2	32
Февраль 2026	1	1	157
Январь 2026	1	1	40
Декабрь 2025	2	2	53
Ноябрь 2025	0	0	69

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	363

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

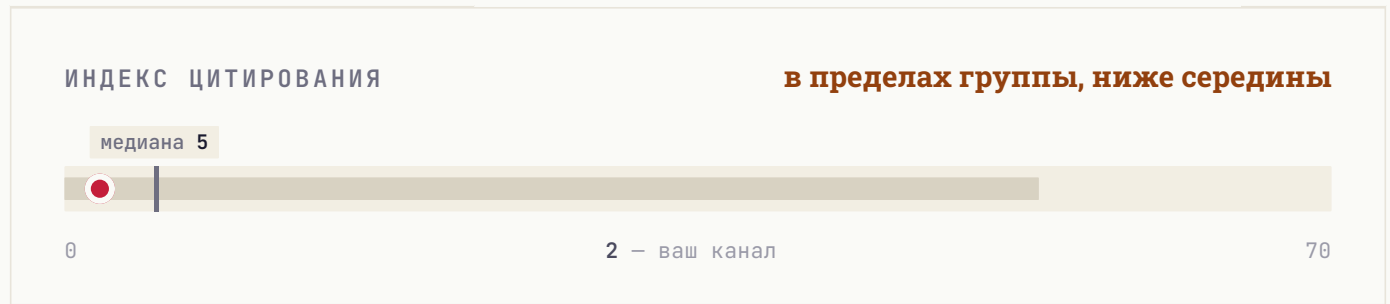
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **111 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 14 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#84/111

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 84 из 111 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 четверг

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
