

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала SJBODY



@sjbodyfit

Тренируйтесь с нами!

ПОДПИСЧИКИ

89 430

-1198 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 2.4%

ОХВАТ/ПОСТ

3.7K

рекл. охват 2.1K/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 89 430 —	👁️ охват подписчиков 4.11% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.7K медиана 3.7K · 28 дней	📅 постов/нед. 23.7 за период
📈 тренд 7д -8.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 35.8 всего 3 505 реакц., 790 реп., 647 комм.	📄 длина поста 483 зн. медиана 426 · 28 дней	★ постов в анализе 98 28 дней
📈 рекл. охват 2.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1198 за последний месяц	📄 цитируемость 11 индекс цитирования · 97 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 7 месяцев создан 05.11.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «SJBODY» — 89 430 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.7K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 24 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты просели на -8.2% к неделе 8–14 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 98 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (66/98 постов).
- 03 Средняя длина поста — 483 знаков (медиана 426).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.5K в среднем у топа vs 2.5K у худших) — среди 98 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.06 · 09:38 ФОТО !? Жир или отеки? Как понять? ☒ Сейчас будет радостно и приятно. В общем, если ты толстый, то еще не факт, что ты прямо толстый. Объясняю...	ПРОСМ. 5 753 РЕП. 9	РЕАКЦ. 26 ER 6.4%
№2 06.06 · 09:40 ФОТО ☒ Я пробовал на себе лайфхаки для похудения и мне помогло! Истории. ☒ В общем, мы тут решили, что давненько не "выходили в народ"...	ПРОСМ. 5 458 РЕП. 7	РЕАКЦ. 25 ER 6.1%
№3 01.06 · 07:12 ВИДЕО !? КАК ВСЕ РАБОТАЕТ У БЛОГЕРОВ? ☒ Снимать видео это, конечно, прекрасно. Но все знают о проблемах с монетизацией. Так что основной доход...	ПРОСМ. 5 271 РЕП. 19	РЕАКЦ. 38 ER 5.9%

№4 02.06 · 05:03 ВИДЕО ☒Утренние 150 уже в Крыму))	ПРОСМ. 5 219 РЕП. 10	РЕАКЦ. 129 ER 5.8%
№5 03.06 · 09:32 ФОТО !? Если детокс – обман, то откуда у него столько восторженных отзывов? ☑ Мы с вами уже выяснили, что все детокс программы это узаконенное...	ПРОСМ. 4 948 РЕП. 2	РЕАКЦ. 25 ER 5.5%

|

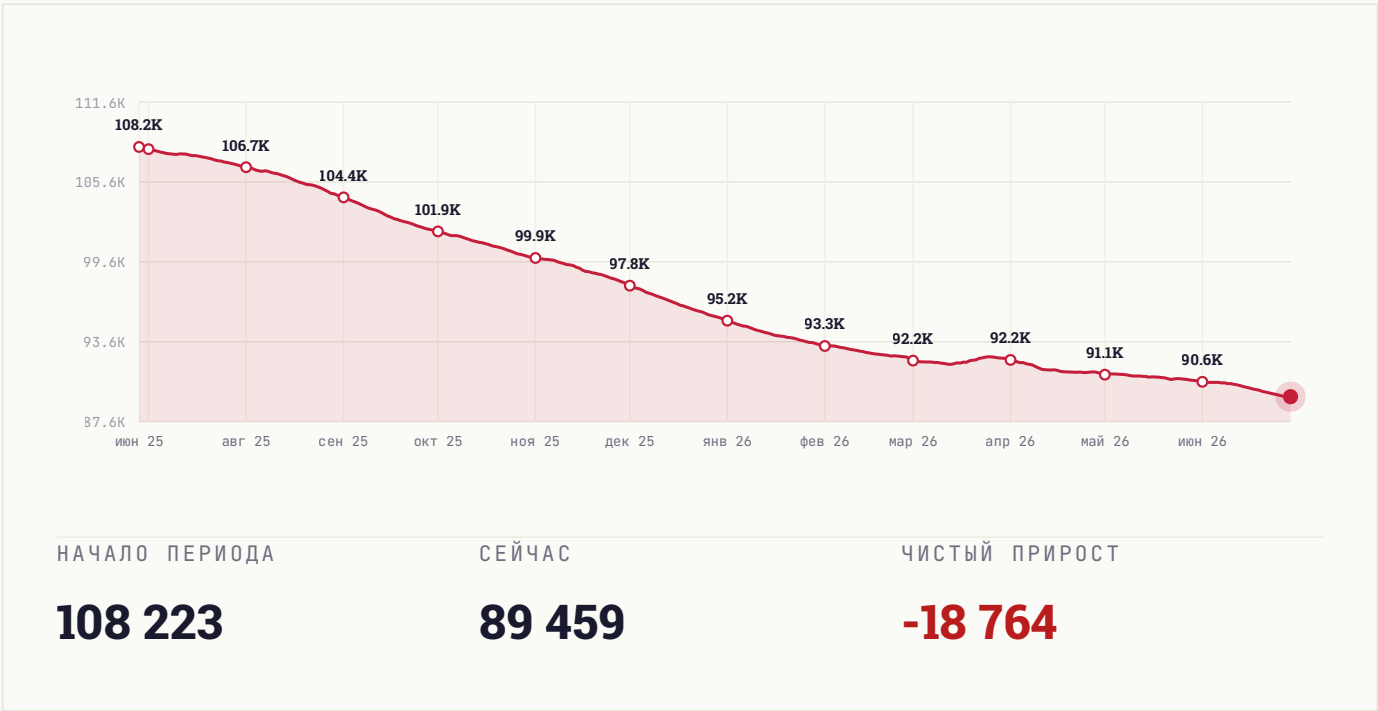
ХУДШИЕ 3

↓ 26.06 · 10:16 ВИДЕО (пост без подписи – видео)	ПРОСМ. 2 611 РЕП. 4	РЕАКЦ. 33 ER 2.9%
↓ 26.06 · 05:05 ВИДЕО (пост без подписи – видео)	ПРОСМ. 2 602 РЕП. 2	РЕАКЦ. 35 ER 2.9%
↓ 26.06 · 08:02 ВИДЕО !? КАК СДЕЛАТЬ ЛИДМАГНИТ? ☒ Продажи в Интернете - странный предмет. Для того, чтобы у тебя что -нибудь купили, нужно сначала отдать что-то...	ПРОСМ. 2 245 РЕП. 13	РЕАКЦ. 19 ER 2.5%

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

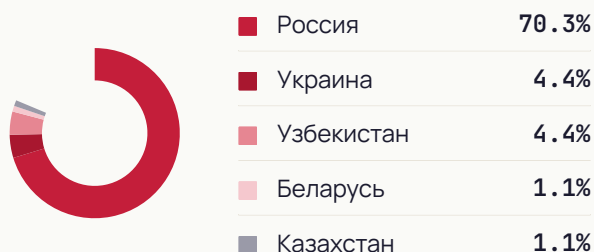
Индекс цитирования **11** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

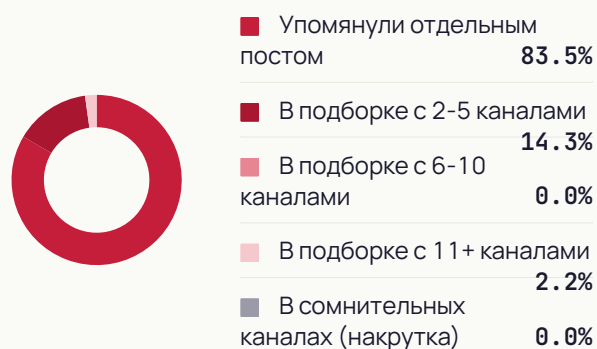
на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **97** разных каналов.

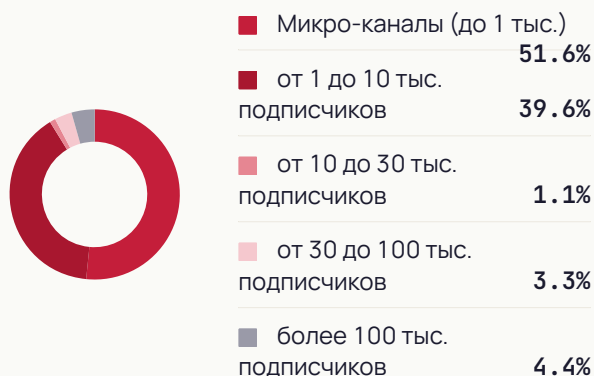
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



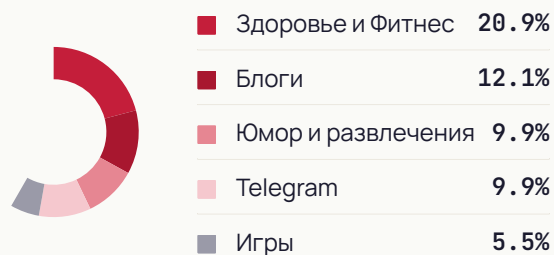
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



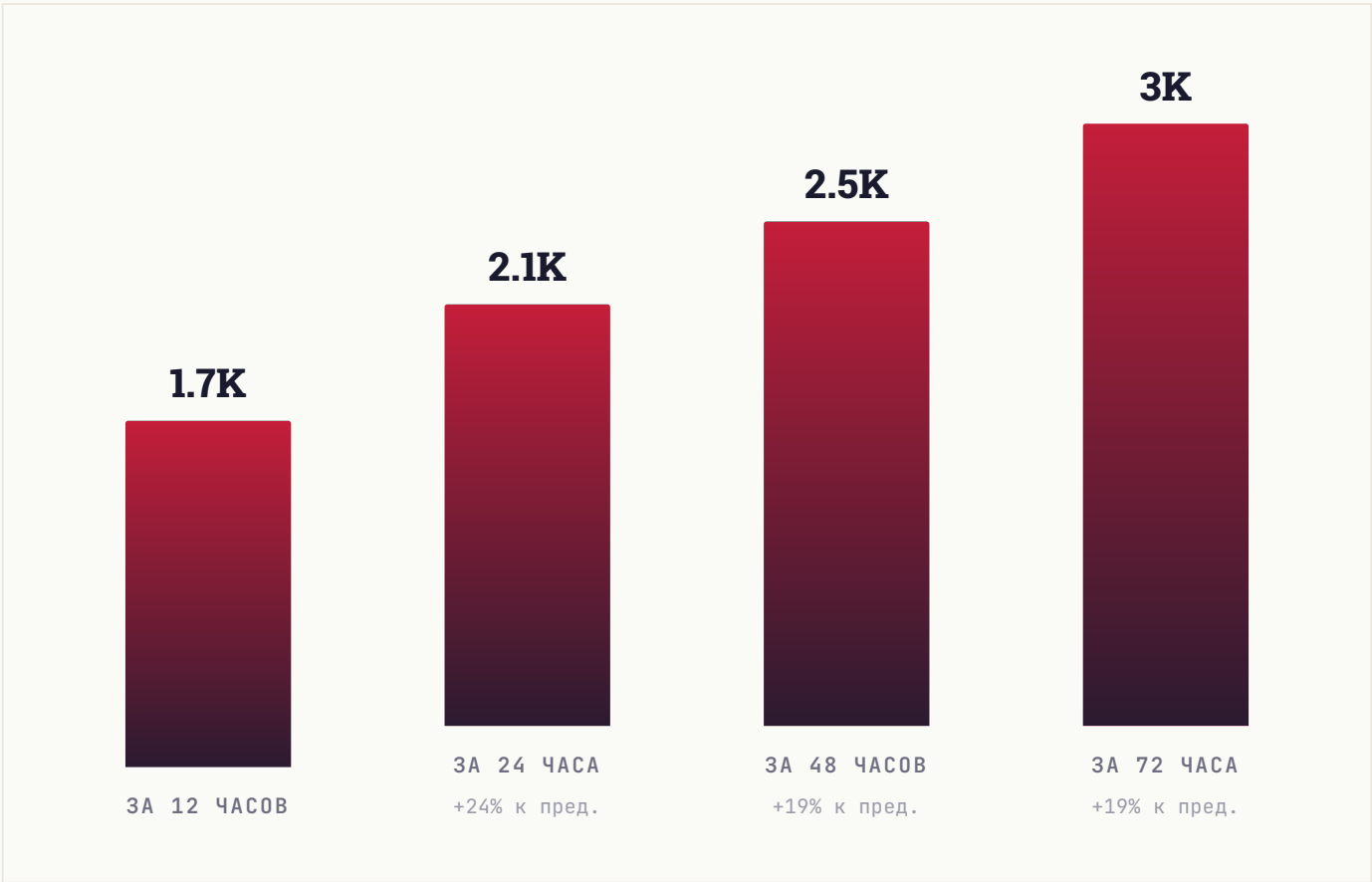
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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	1.3M
K3 Контрольная закупка	771.1K
БИ Биохакеры	584.6K
БИ Биохакинг	534.6K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	533.5K
SL Sport Life	526.2K
ВН Вечность на Тибете	495.4K
НТ Наше тело	482.5K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
БЗ Будем здоровы	448.8K
SJ SJBODY ВЫ	89.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M), медиана топ-96: 163.3K. Первая цель — войти в топ-96 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 **5**, они привели **72** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	1	1	0
Ноябрь 2025	0	0	0
Октябрь 2025	0	0	0
Сентябрь 2025	3	2	0
Август 2025	1	1	36
Июль 2025	0	0	36

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
5	6	72

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 08:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.11% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.9пп 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
----	-------------------------------	---
