

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Скромный



@skoromnyy

Личный дневник. Тут новая коллекция: https://taplink.cc/dropit_A
тут программы тренировок: <http://dropitpay.com>

ПОДПИСЧИКИ

22 153

-209 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

26.0%

за сутки 11.9%

ОХВАТ/ПОСТ

5.5K

рекл. охват 2.6K/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 22 153 —	👁️ охват поста 24.95% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 5.5K медиана 4.6K · 11 дней	📅 постов/нед. 6.2 за период
📈 тренд 7д -6.7% vs предыдущая (неделя ещё идёт)	💖 реакц./пост 76.7 всего 767 реакц., 150 реп., 80 комм.	📄 длина поста 250 зн. медиана 122 · 11 дней	★ постов в анализе 10 11 дней
📈 рекл. охват 2.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -209 за последний месяц	📄 цитируемость 25 индекс цитирования · 89 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 7 лет 4 месяца создан 17.05.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Скоромный» — 22 153 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.5K человек (25% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты показывают -6.7% к неделе 31 августа – 6 сентября (выборка короткая).

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 10 постам за 11 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (6/10 постов).
- 03 Средняя длина поста — 250 знаков (медиана 122).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.3К в среднем у топа vs 4.1К у худших) — среди 10 постов за 11 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.08 · 10:39 ФОТО Родненькие, вход на фест и все тренировки бесплатные, но нужно зарегистрироваться: https://fest.dropit.live/masterclasses.html Успевайте...	ПРОСМ. 12 043 РЕП. 83	РЕАКЦ. 81 ER 54.4%
№2 29.08 · 20:06 ВИДЕО Завтра.	ПРОСМ. 6 506 РЕП. 8	РЕАКЦ. 90 ER 29.4%
№3 31.08 · 08:30 ТЕКСТ Кто был, родненькие? Кидайте фотки в комменты!	ПРОСМ. 6 244 РЕП. 6	РЕАКЦ. 55 ER 28.2%

№4 06.09 · 10:42 ФОТО День, когда мы сделали больше, чем планировали. Я не про возросший масштаб, локацию, не про зоны активностей и количество людей, которых...	ПРОСМ. 4 764 РЕП. 7 РЕАКЦ. 125 ER 21.5%
№5 08.09 · 14:27 ТЕКСТ Наша внешность до 30-35 лет скрывает недостатки образа жизни, но затем всё вылезает наружу, и наше лицо и тело становятся летописью связи с...	ПРОСМ. 4 586 РЕП. 23 РЕАКЦ. 147 ER 20.7%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 05.09 · 11:55 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 4 168 РЕП. 5 РЕАКЦ. 23 ER 18.8%	
↓ 08.09 · 18:00 ФОТО 	ПРОСМ. 4 125 РЕП. 5 РЕАКЦ. 81 ER 18.6%	
↓ 05.09 · 11:55 ФОТО DRPT F&F'26	ПРОСМ. 4 028 РЕП. 1 РЕАКЦ. 42 ER 18.2%	

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.

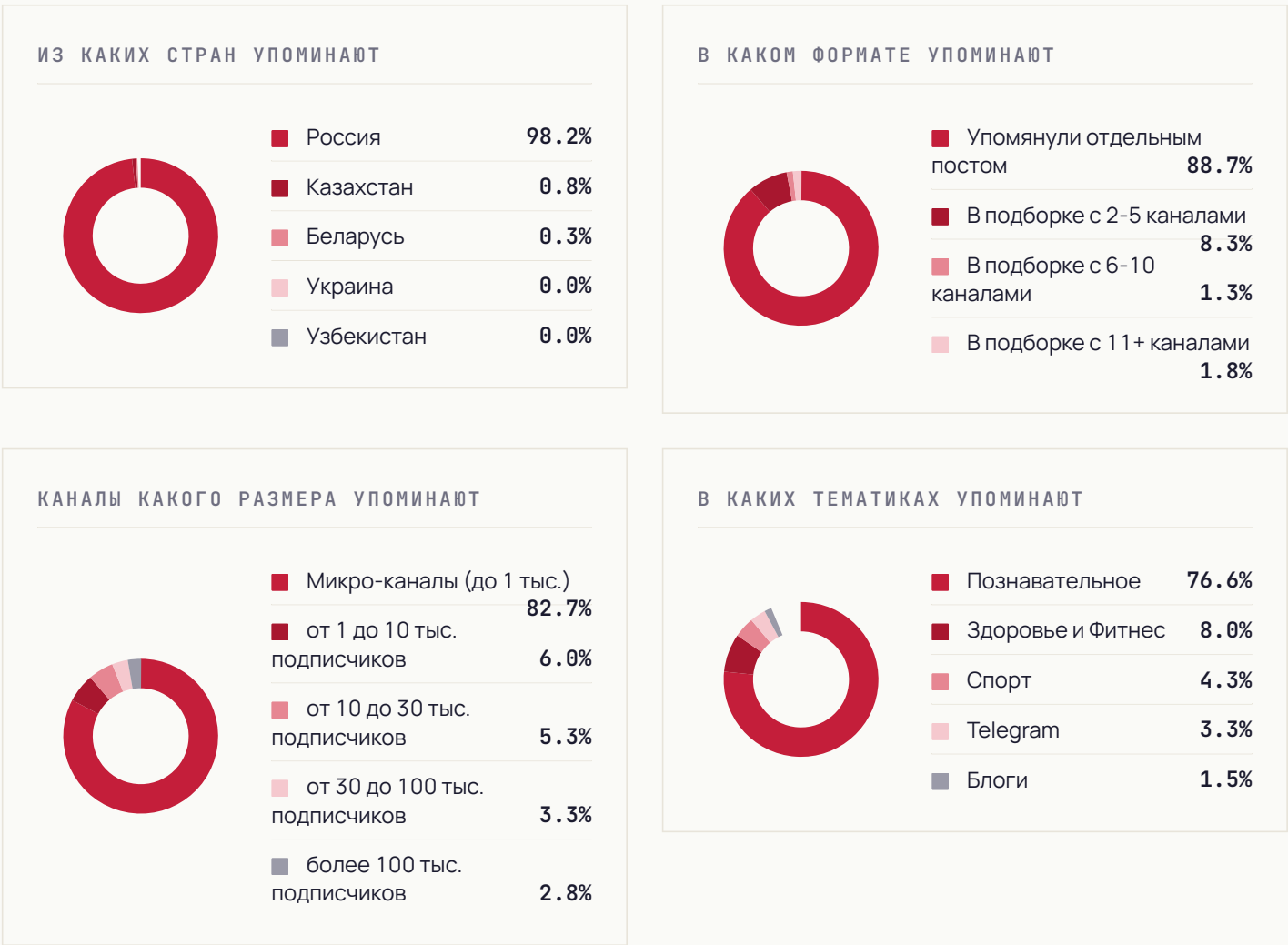


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
23 909	22 153	-1 756

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

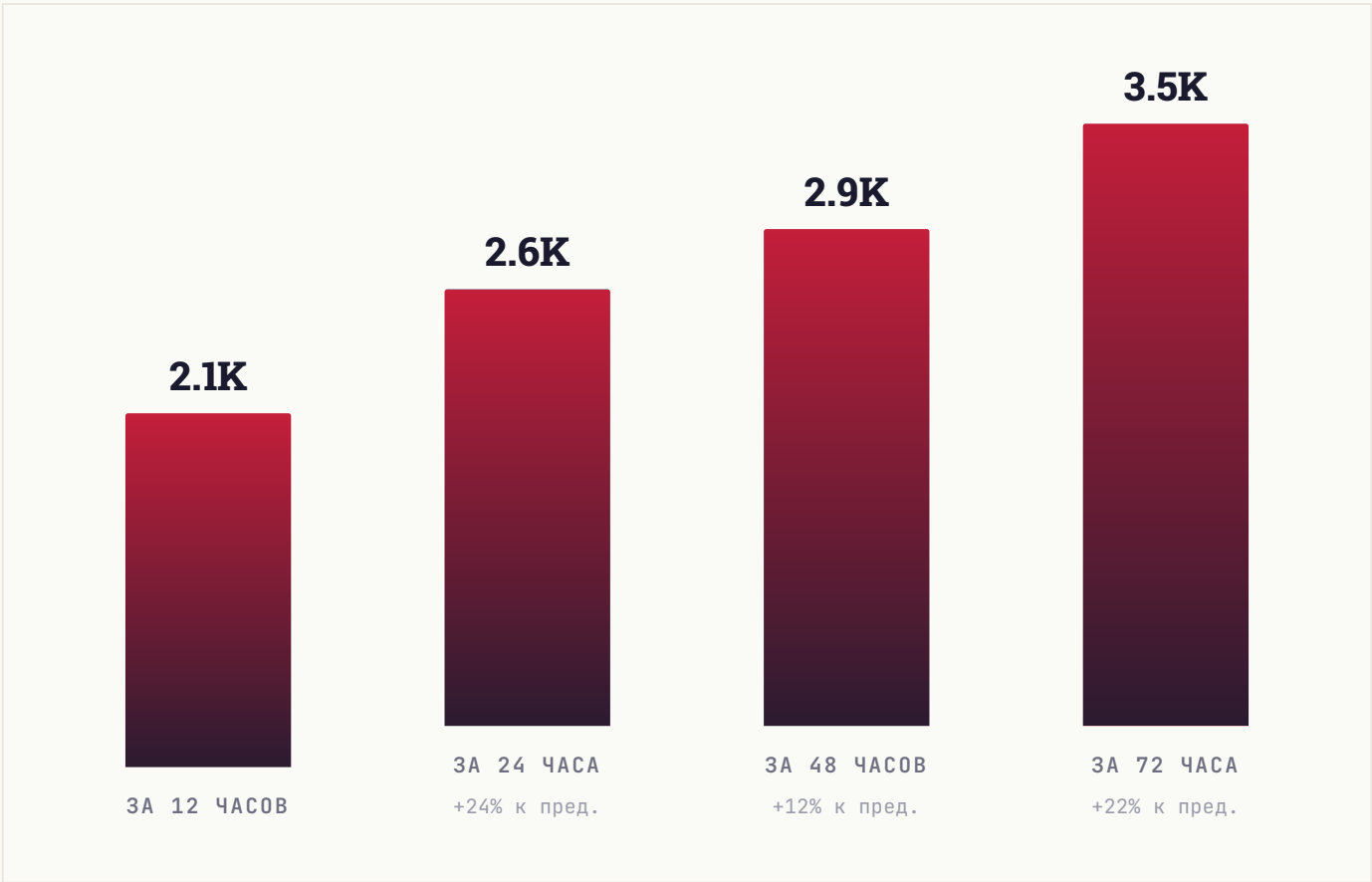
Индекс цитирования **25** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **89** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БС Биполярка Сарычева	107.4K
КБ Кладбище Биохакеров	37.2K
ПБ Павел Баранов. Эндокринология/диетология.	31.2K
ПР ПрАтеин	23.7K
СК Скоромный ВЫ	22.2K
ЛИ ЛиндоВерный	20.4K
ТВ ТЕЛЕГА ВАЛЕРОНА	14K
NG Nikita Gorin IFBB PRO	8.1K
АК ANDY KOJO: Дневник PRO	6.2K
РХ Руслан Халецкий	5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 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 **1**, а канал за это время прибавил **259** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Март 2026	0	0	102	
Февраль 2026	0	0	96	
Январь 2026	1	1	7	
Декабрь 2025	0	0	2	
Ноябрь 2025	0	0	3	
Октябрь 2025	0	0	49	

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1	6	259

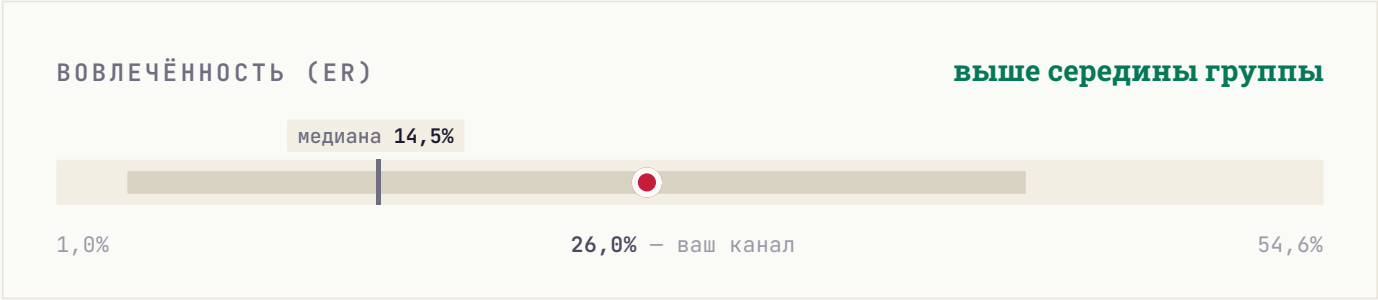
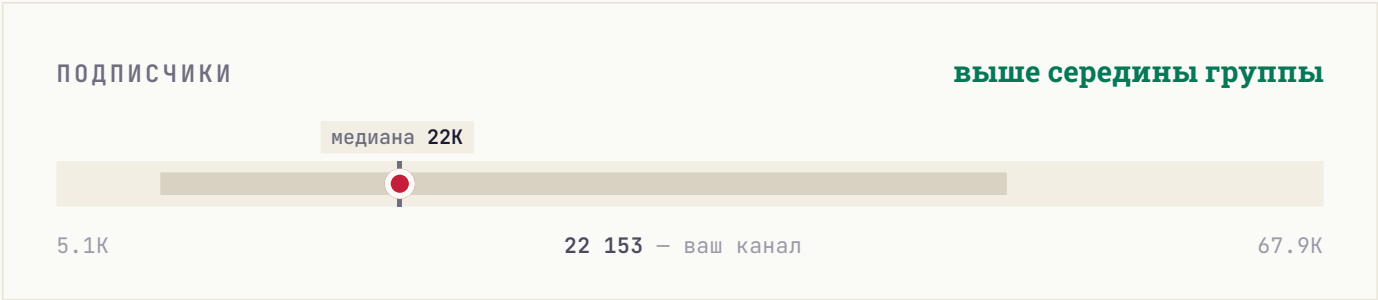
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **116 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 7 тыс. до 66 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#58 /116

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 58 из 116 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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 пятницу

В этот день и в 13:00 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
----	-------------------------------	---
