

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Доктор Смирнова



@smirnova_doctor

Врач эндокринолог-диетолог Тут не только анализы и витаминки, но и о жизни врача 📧 Пр: @shelSm PKH: <https://knd.gov.ru/license?id=67616d7a8e552d6b54e2dcf2&istryType=bloggersPermission>

ПОДПИСЧИКИ

92 556

-1084 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

8.0%

за сутки 4.0%

ОХВАТ/ПОСТ

6.6K

рекл. охват 3.7K/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 92 556 —	👁️ охват подписчиков 7.14% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 6.6K медиана 7.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 22.3 за период
📈 тренд 7д -5.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 255.6 всего 24 028 реакц., 1 950 реп., 609 комм.	📄 длина поста 653 зн. медиана 976 · 29 дней	☆ постов в анализе 94 29 дней
📈 рекл. охват 3.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1084 за последний месяц	📄 цитируемость 210 индекс цитирования · 210 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 29 дней создан 31.05.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Смирнова» — 92 556 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6.6K человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 22 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты просели на -5.4% 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 94 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (83/94 постов).
- 03 Средняя длина поста — 653 знаков (медиана 976).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.6K в среднем у топа vs 5.1K у худших) — среди 94 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.06 · 16:39 ФОТО ВИТАМИН D ЛЕТОМ НУЖЕН? «Летом витамин D можно убрать?» Можно. Но не всем ОТКУДА ОН БЕРЁТСЯ? Часть витамина D мы получаем с едой. Но...	ПРОСМ. 9 012 РЕП. 25	РЕАКЦ. 424 ER 9.7%
№2 31.05 · 16:14 ФОТО К ВЕЧЕРУ ТЯНЕТ ВНИЗУ ЖИВОТА? Тяжесть внизу живота, давление вниз, дискомфорт после долгой ходьбы или стояния Иногда это может быть...	ПРОСМ. 8 479 РЕП. 8	РЕАКЦ. 311 ER 9.2%
№3 07.06 · 16:34 ФОТО ЖЕЛЕЗО: КАК ПИТЬ, ЧТОБЫ УСВОИЛОСЬ? Купили железо, пьете честно А ферритин все равно не растёт ☹️ Часто проблема в том, как вы его пьете!...	ПРОСМ. 8 207 РЕП. 117	РЕАКЦ. 404 ER 8.9%

№4 06.06 · 16:05 ФОТО БАТОНЧИКИ БЕЗ САХАРА: В ЧЕМ ВРЕД? На упаковке написано «без сахара». И рука сразу тянется: ну раз без сахара, значит можно 😊 ГДЕ...	ПРОСМ. 8 203 РЕП. 33	РЕАКЦ. 286 ER 8.9%
№5 12.06 · 17:34 ФОТО ВРЕДНАЯ ОБУВЬ НА ЛЕТО Летом хочется надеть что-то легкое и не думать. Шлепки, балетки, сандалии, босоножки... Но не вся летняя обувь...	ПРОСМ. 8 142 РЕП. 33	РЕАКЦ. 363 ER 8.8%

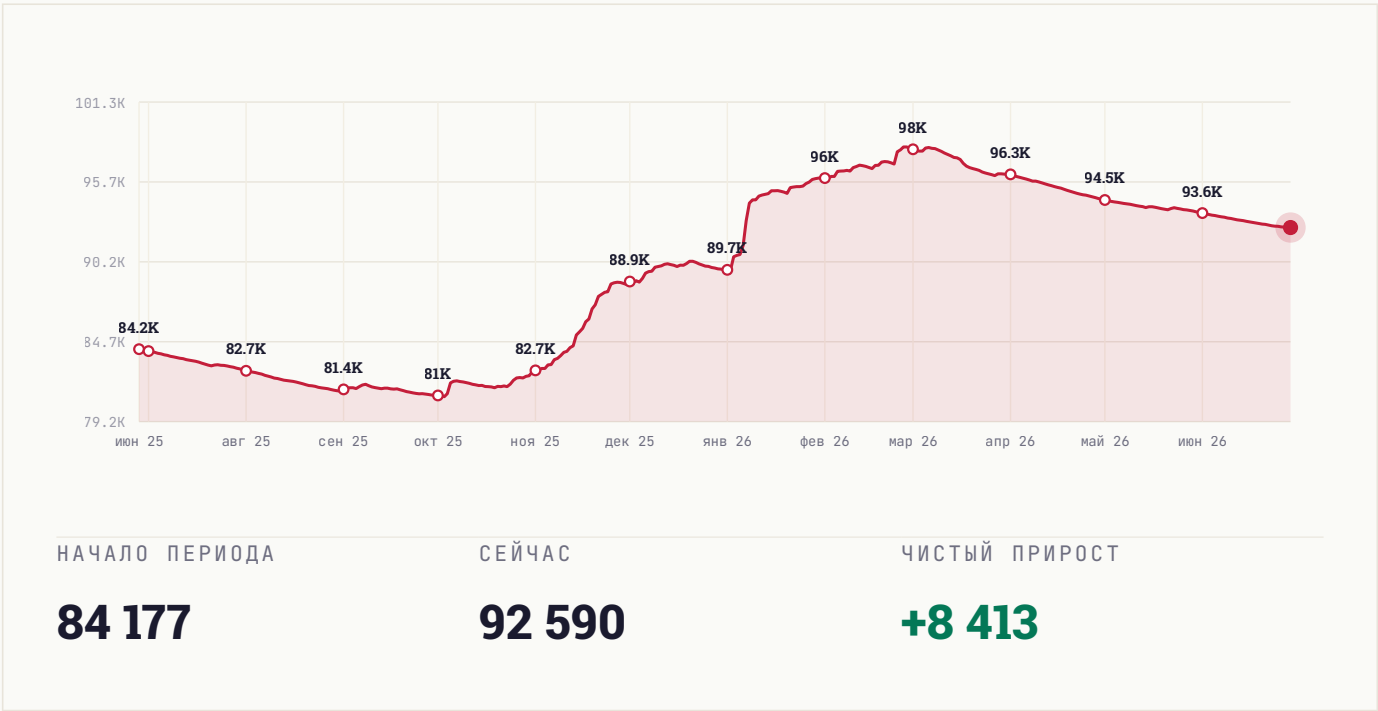
ХУДШИЕ 3

↓ 26.06 · 11:30 ФОТО Мороженое снижает риск диабета? Ученые наблюдали за 41 000 мужчин Заголовок, который очень хочется принять без лишних вопросов...	ПРОСМ. 5 154 РЕП. 6	РЕАКЦ. 340 ER 5.6%
↓ 25.06 · 11:59 ФОТО Ретинол правда убирает морщины? Попросили разобрать в комментариях ☒ Да, ретинол – рабочий компонент! Он может постепенно улучшать мелкие...	ПРОСМ. 5 126 РЕП. 12	РЕАКЦ. 178 ER 5.5%
↓ 26.06 · 06:01 ФОТО Слабый - ищет оправдания Сильный - уже их подготовил ☒	ПРОСМ. 4 952 РЕП. 13	РЕАКЦ. 279 ER 5.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

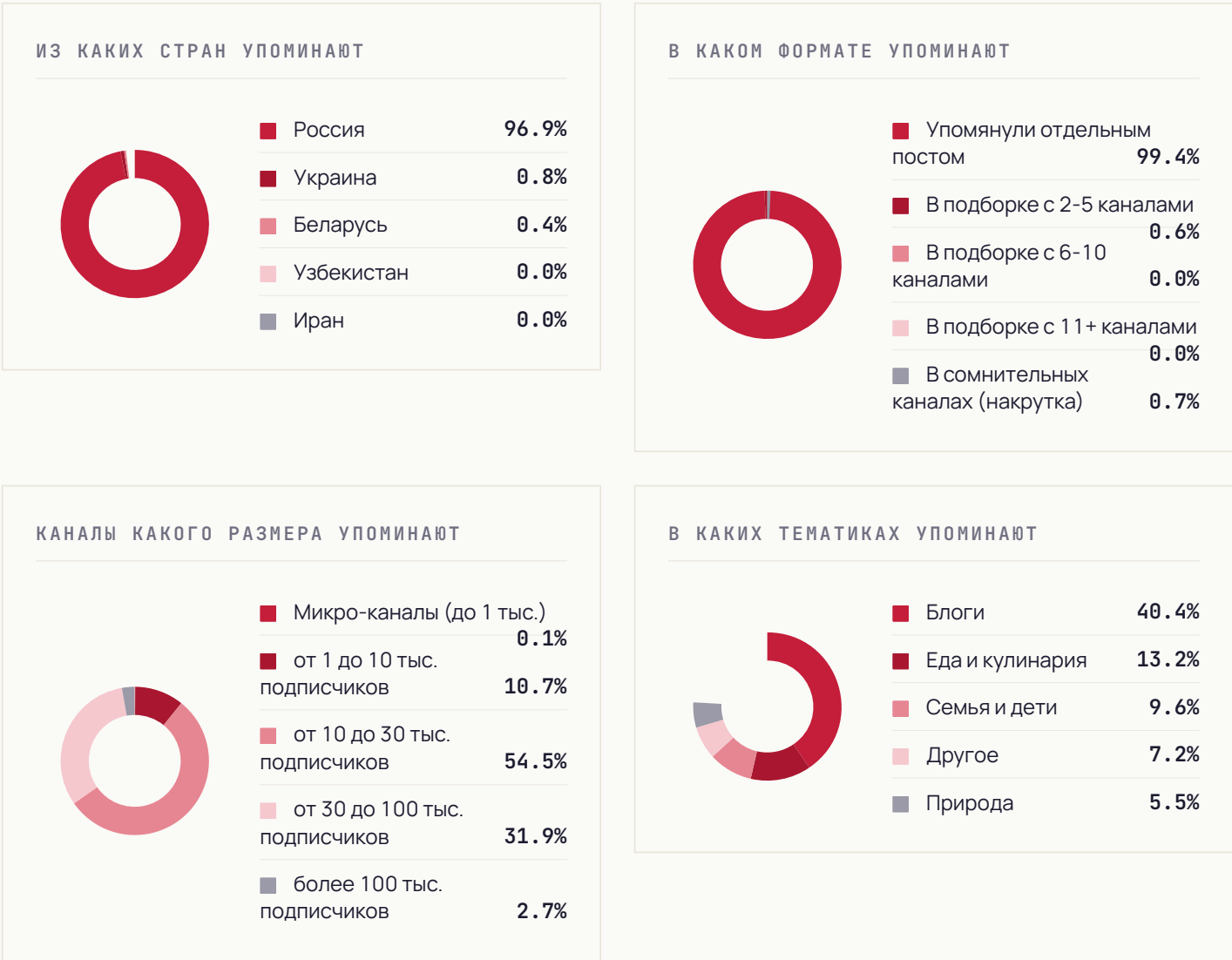
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

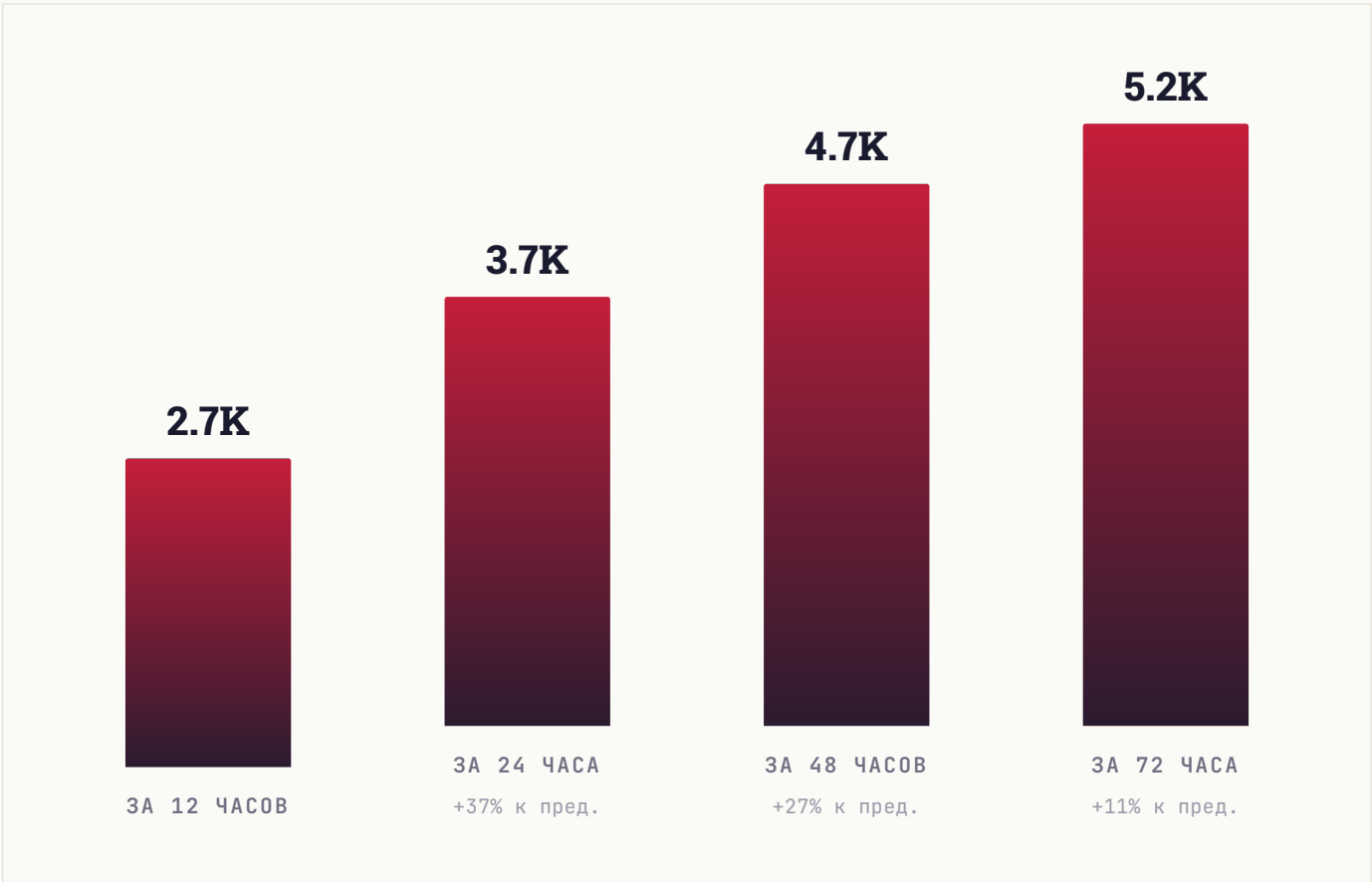
Индекс цитирования **210** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **210** разных каналов.



— 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

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 Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.7K
БЗ Будем здоровы	448.8K
ДС Доктор Смирнова ВЫ	92.6K

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 **44**, они привели **11 151** новых подписчиков.

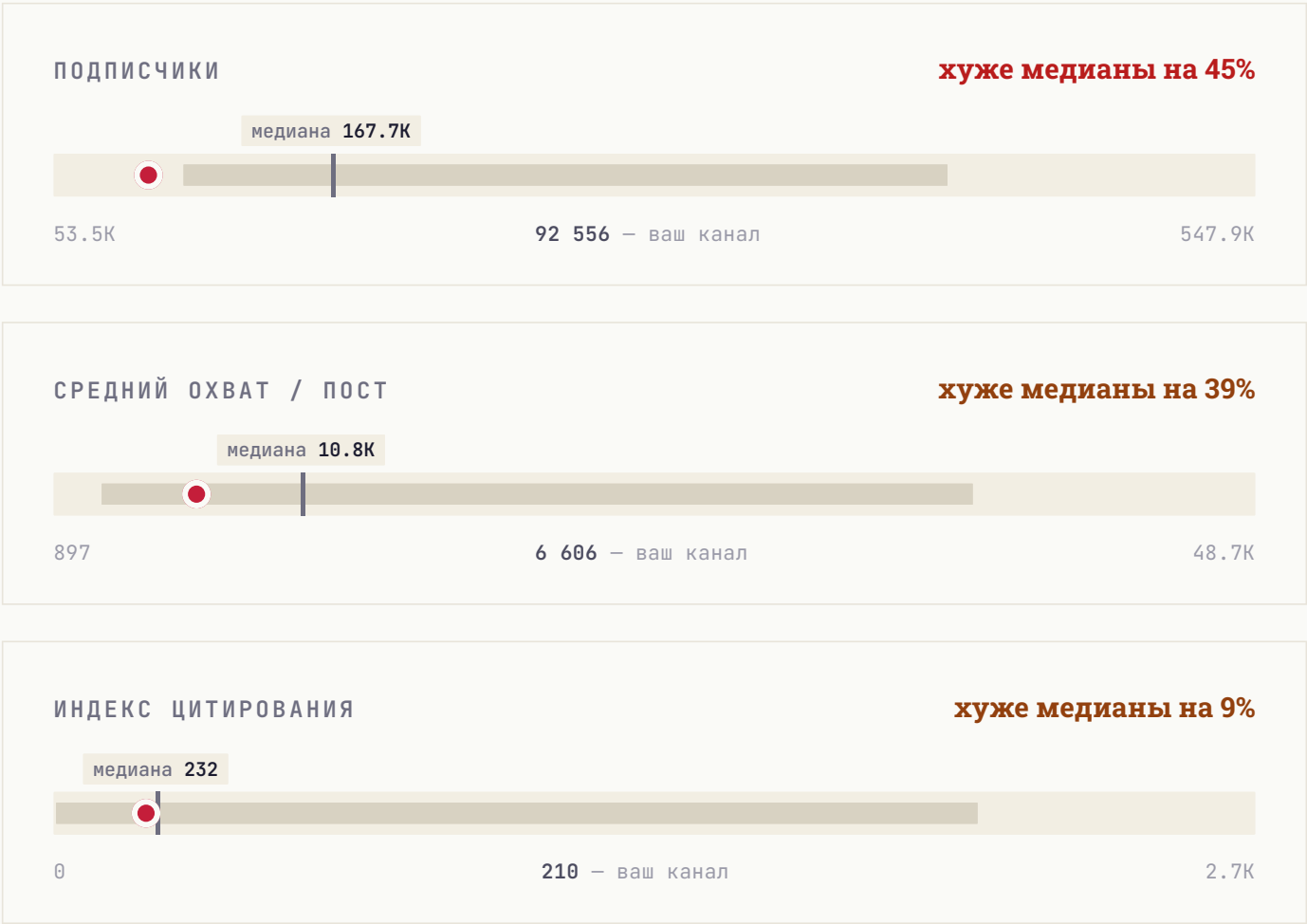
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	10	10	1 987
Ноябрь 2025	16	16	6 190
Октябрь 2025	16	16	2 314
Сентябрь 2025	2	2	585
Август 2025	0	0	0
Июль 2025	0	0	75

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
44	6	11 151

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 пятницу

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

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