

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Совершенный организм



@sov_org

Самые эффективные знания о естественном оздоровлении организма! Питание, движение, дыхание, травы, точки на теле и т.д. Регистрация в перечне РКН: <https://clck.ru/3FWJZy> Админ - ...

ПОДПИСЧИКИ

88 657

-526 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

7.0%

за сутки **2.9%**

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 88 657 —	👁 охват подписчиков 6.18% ср. % подписчиков видят пост	👁 просмотры/пост 5.5K медиана 5.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 12.7 за период
📈 тренд 7д -3.1% vs предыдущая неделя	❤ реакц./пост 80.5 всего 4 269 реакц., 5 204 реп., 0 комм.	📄 длина поста 671 зн. медиана 694 · 29 дней	☆ постов в анализе 53 29 дней
📈 рекл. охват 2.6K среднее за 24ч	❤ отток / месяц -526 за последний месяц	📄 цитируемость 928 индекс цитирования · 1 022 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 8 месяцев создан 08.10.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Совершенный организм» — 88 657 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.5K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (-3.1% к неделе 8–14 июня).

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 53 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (43/53 постов).
- 03 Средняя длина поста — 671 знаков (медиана 694).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.1K в среднем у топа vs 4.1K у худших) — среди 53 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 06.06 · 04:30 ВИДЕО Как быстро снизить тревожность, за 1 минуту ☒ #дыхание © Совершенный организм Проголосовать за канал ☒ Мы в МАХ	ПРОСМ. 7 358 РЕП. 225	РЕАКЦ. 99 ER 8.3%
№2 01.06 · 08:03 ФОТО Мозгу нужна тишина... чтобы нормально работать — как показало исследование, два часа тишины запускают рост новых клеток в гиппокампе...	ПРОСМ. 7 146 РЕП. 134	РЕАКЦ. 129 ER 8.1%
№3 03.06 · 08:00 ФОТО Глаза - зеркало души, а ногти - зеркало здоровья Ч.1 Я и сам однажды удивился, насколько тонко можно диагностировать нехватку тех или иных...	ПРОСМ. 6 825 РЕП. 64	РЕАКЦ. 74 ER 7.7%

№4 01.06 · 04:00 ФОТО 3 причины заменить сахар мёдом ☒ 1☒ Мёд не так способствует набору веса Считается, что мёд может немного снижать выработку гормона...	ПРОСМ. 6 794 РЕП. 49 РЕАКЦ. 71 ER 7.7%
№5 31.05 · 04:30 ФОТО Как помочь при гайморите Гайморит очень неприятное заболевание. Попробуйте использовать этот рецепт. По отзывам - многим помогает! ☒ Надо...	ПРОСМ. 6 772 РЕП. 116 РЕАКЦ. 71 ER 7.6%

ХУДШИЕ 3

↓ 23.06 · 16:00 ФОТО Всё хорошо в меру ☹ Я часто слышу укоры в адрес кофе... и чаще они, безусловно, обоснованы! Но хочу, справедливости ради, немного добавить...	ПРОСМ. 4 508 РЕП. 23 РЕАКЦ. 70 ER 5.1%
↓ 26.06 · 04:00 ФОТО Что пить в бане? ☒ Только воду – она лучше всего поддерживает водный баланс. Остальные напитки (чай, квас, соки) запускают пищеварение...	ПРОСМ. 4 124 РЕП. 61 РЕАКЦ. 75 ER 4.7%
↓ 26.06 · 17:15 ФОТО Перекусывать вредно? Слышал такую фразу... на самом деле, это не так. Если вы активны и много работаете, здоровые перекусы, наоборот...	ПРОСМ. 3 579 РЕП. 26 РЕАКЦ. 69 ER 4.0%

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.

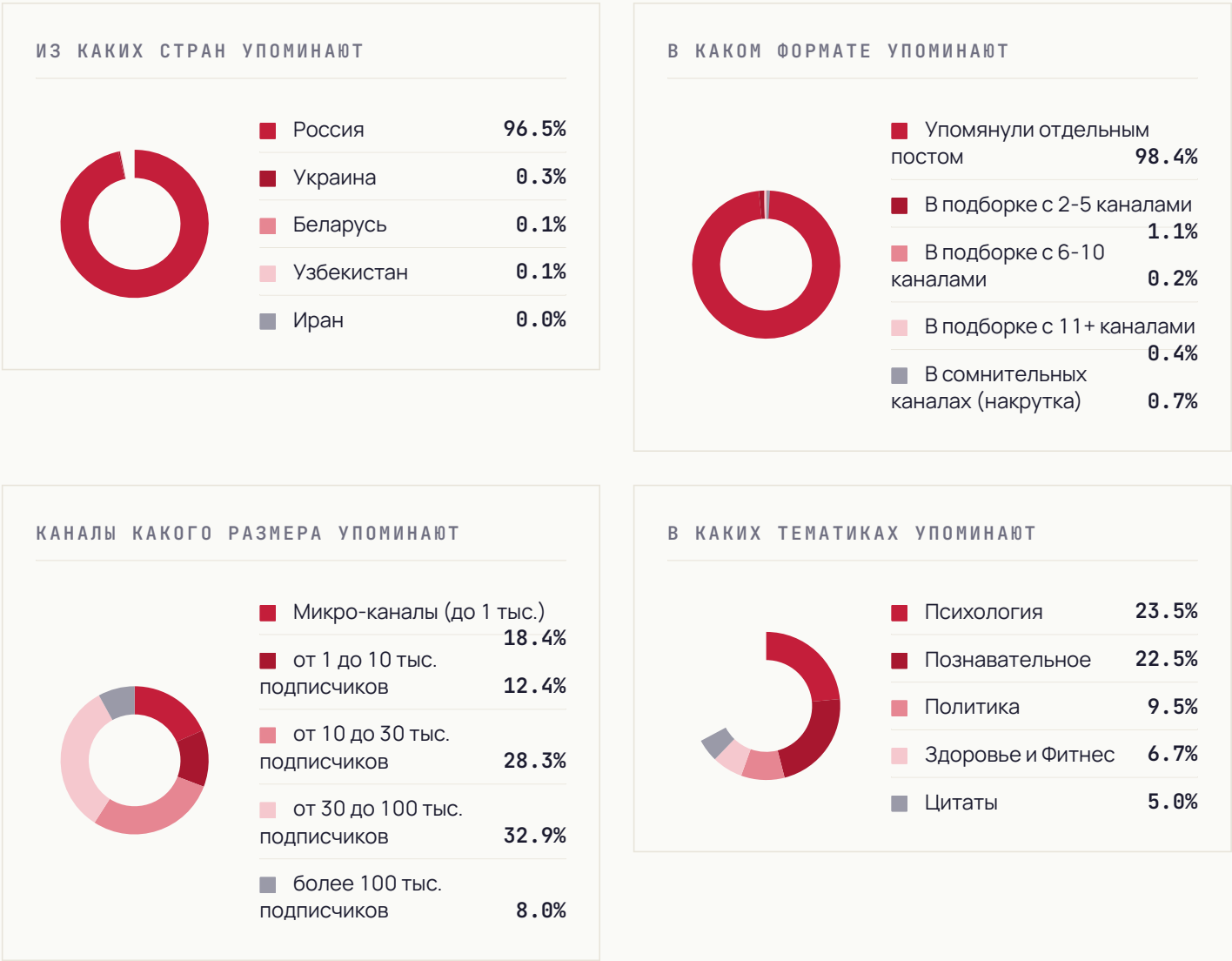


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
84 680	88 683	+4 003

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

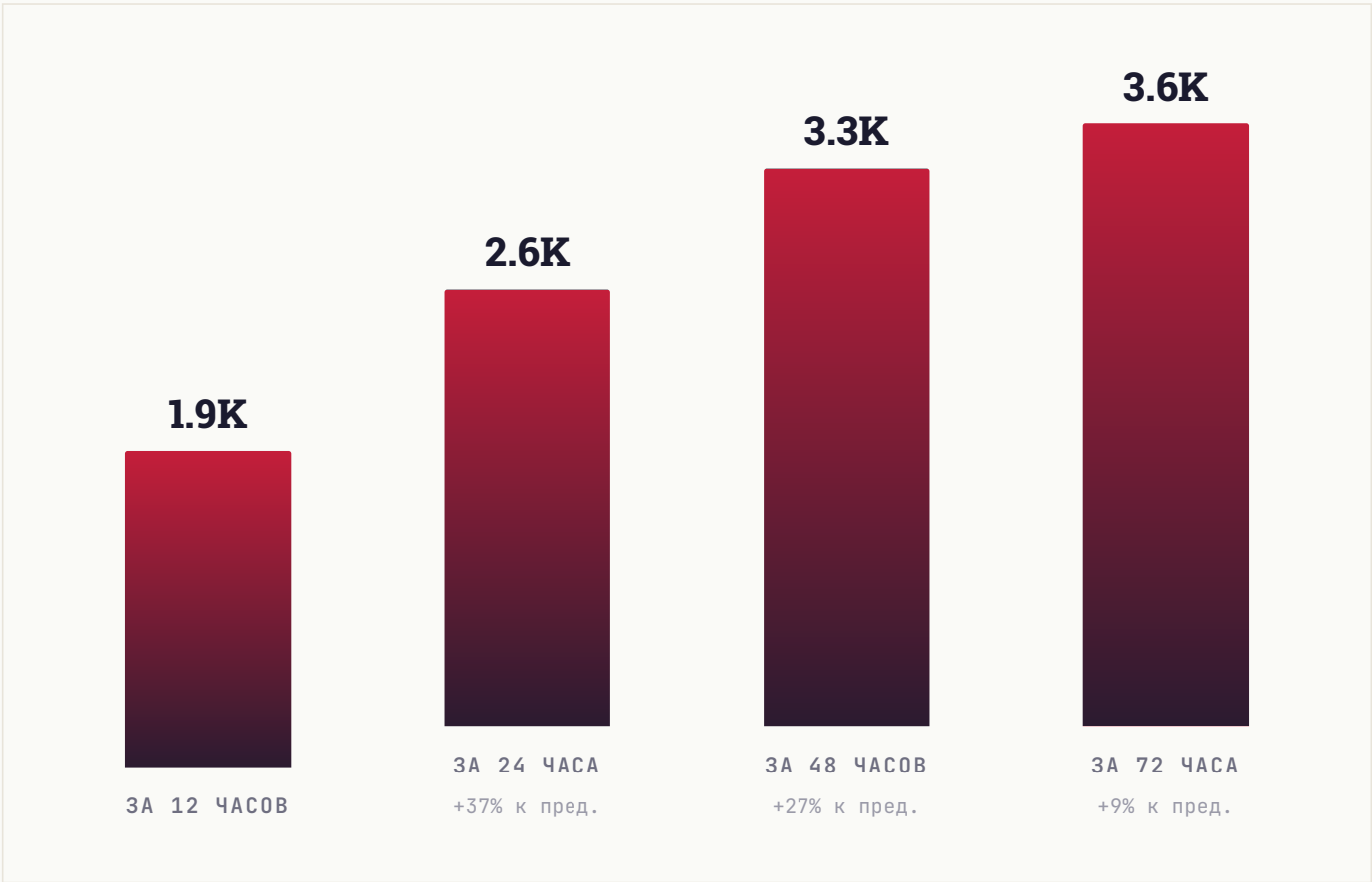
Индекс цитирования **928** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 022** разных каналов.



— 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
кз Контрольная закупка	770.1K
би Биохамеры	583.9K
би Биохакинг	534.2K
sl Sport Life	525.7K
вн Вечность на Тибете	494.9K
нт Наше тело	482.1K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
бз Будем здоровы	448.6K
зе Здоровая еда	418.1K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
со Совершенный организм вы	88.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#89 из 97). Медиана ниши — 152.2K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (770.1K).

— 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 **239**, они привели **8 030** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	37	36	885
Ноябрь 2025	51	51	1 457
Октябрь 2025	42	41	1 394
Сентябрь 2025	43	37	1 355
Август 2025	29	28	984
Июль 2025	37	33	1 955

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
239	6	8 030

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.

#89 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.18% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.8пп 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
----	-------------------------------	---
