

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ssinitsinaa



@ssofissi

Соня!) 🧑 Тут спорт, вкусные тарелочки и мои будни! 🥑📌
Москва Наш чатик: @obsujdeniesofi По вопросам рекламы и
сотрудничества только 📧📧 @prssinitsinaa 📧📧
prssinitsinaa@gmail.com РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

26 789

+2311 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

37.0%

за сутки 18.7%

ОХВАТ/ПОСТ

9.8K

рекл. охват 5K/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 26 789 —	👁️ охват подписчиков 36.76% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 9.8K медиана 10.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 7.7 за период
📈 тренд 7д -9.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 445.0 всего 14 239 реакц., 1 429 реп., 0 комм.	📄 длина поста 675 зн. медиана 664 · 29 дней	★ постов в анализе 32 29 дней
📈 рекл. охват 5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +2311 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 6 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 1 месяц создан 05.06.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ssinitsinaa» — 26 789 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 9.8K человек (37% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты просели на -9.5% к неделе 15–21 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 32 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (19/32 постов).
- 03 Средняя длина поста — 675 знаков (медиана 664).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (11.4K в среднем у топа vs 9.1K у худших) — среди 32 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.06 · 14:23 ВИДЕО 💪💪 Сегодня суббота, а значит 3/3 силовых за неделю выполнены, довольна!! А ещё этот аутфитик теперь пополняет коллекцию моих любимых...	ПРОСМ. 12 052 РЕП. 316	РЕАКЦ. 381 ER 45.0%
№2 15.06 · 11:47 ФОТО 👉👤 Многие очень удивляются, когда я упоминаю, что хожу в зал меньше года и не выходила на осознанный набор... ➡ Слева — коллаж из...	ПРОСМ. 11 260 РЕП. 36	РЕАКЦ. 602 ER 42.0%
№3 17.06 · 08:13 ФОТО 🤔👤 Морнииинг! Факт, который вы могли не знать: засолить рыбу дома проще простого, а получается вкуснее и дешевле, чем готовая из...	ПРОСМ. 10 913 РЕП. 77	РЕАКЦ. 500 ER 40.7%

№4 12.06 · 10:11 ФОТО ★★ Докладываю обстановку Не знаю, что именно помогло: мои мольбы во вселенную или жалоба управляющей дома, но сегодня было тихо! Заснула...	ПРОСМ. 10 871 РЕП. 4	РЕАКЦ. 513 ER 40.6%
--	--	---

№5 14.06 · 08:02 ВИДЕО 😞📺 Друзья, а у меня тут для вас новый гут влог на ютубе!! В нем я подробно рассказываю почему перестала ходить в свой предыдущий зал...	ПРОСМ. 10 856 РЕП. 34	РЕАКЦ. 322 ER 40.5%
---	---	---

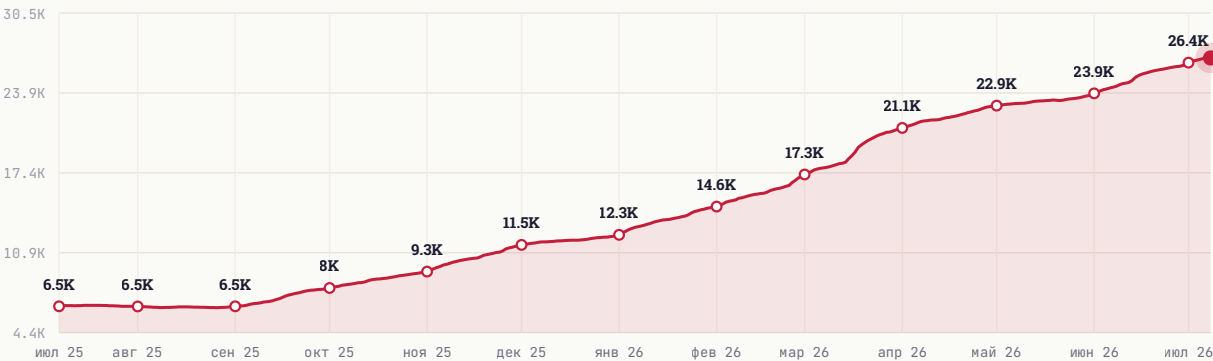
ХУДШИЕ 3

↓ 26.06 · 11:55 ВИДЕО 💪✨ Знаете, почему я стою такая довольная на сегодняшней тренировке?... Кажется я все-таки освоила русские отжимания 😞 Кто помнит — примерно...	ПРОСМ. 9 445 РЕП. 34	РЕАКЦ. 583 ER 35.3%
↓ 29.06 · 15:40 ФОТО 🧀🍔 Выживание slavic girl на китайском завтраке, день второй В 99% случаев мы не берём опцию завтраков в отелях, но здесь решили упростить...	ПРОСМ. 9 106 РЕП. 6	РЕАКЦ. 362 ER 34.0%
↓ 03.07 · 17:41 ФОТО 🏠🎀 Миллиард чемоданов и бардак на фоне, килограммы черешни и довольное лицо — я дома!!! 🐒😄 Думаю, что мне нужно ещё парочка дней на...	ПРОСМ. 8 657 РЕП. 6	РЕАКЦ. 493 ER 32.3%

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

6 500

СЕЙЧАС

26 788

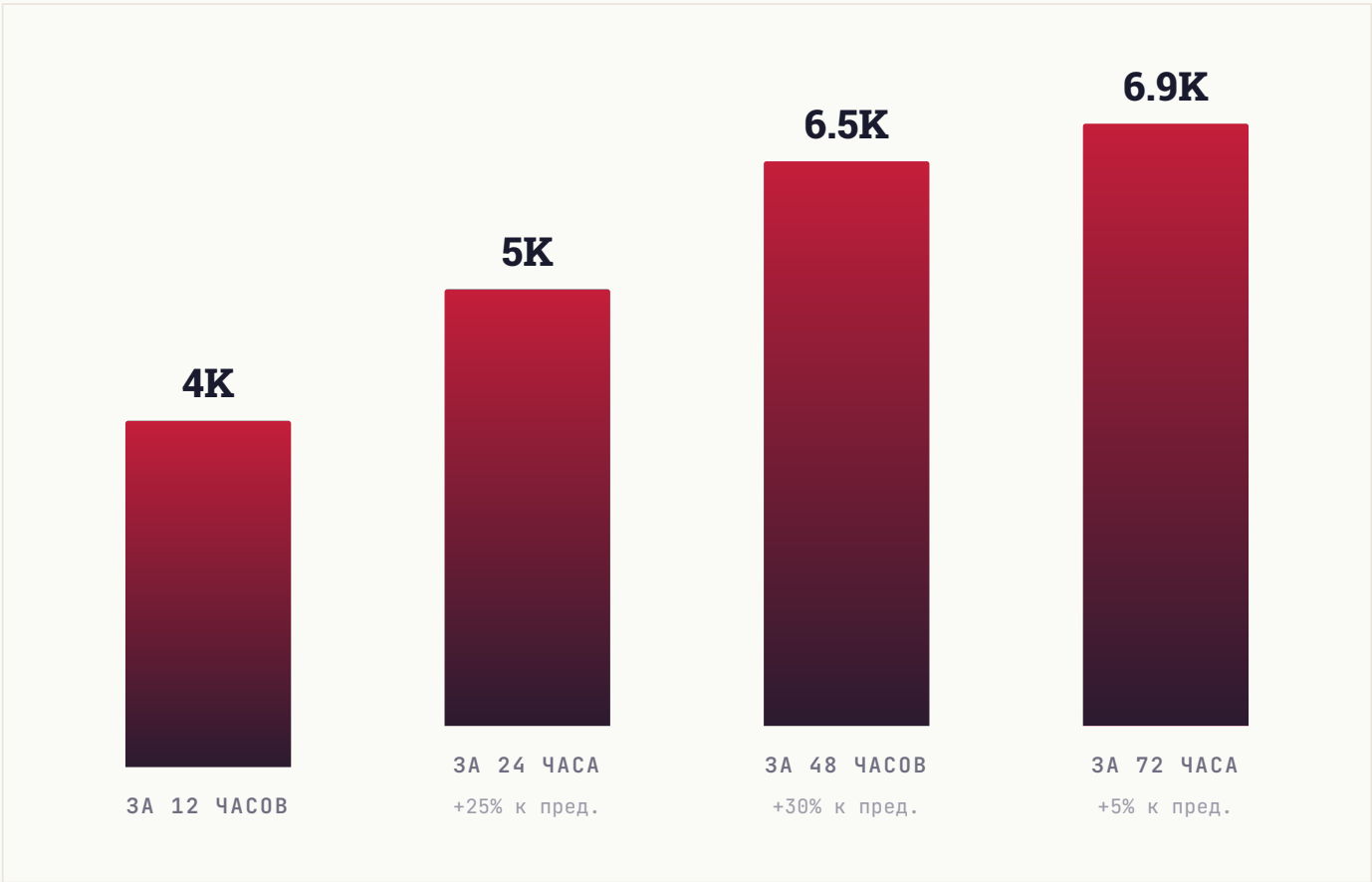
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+20 288

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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	766.3K
би Биохамеры	581.9K
би Биохакинг	532.6K
sl Sport Life	524.2K
вн Вечность на Тибете	493.1K
нт Наше тело	480.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
бз Будем здоровы	447.7K
зе Здоровая еда	416.8K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
ss ssinitsinaa вы	26.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Контрольная закупка (766.3K), медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

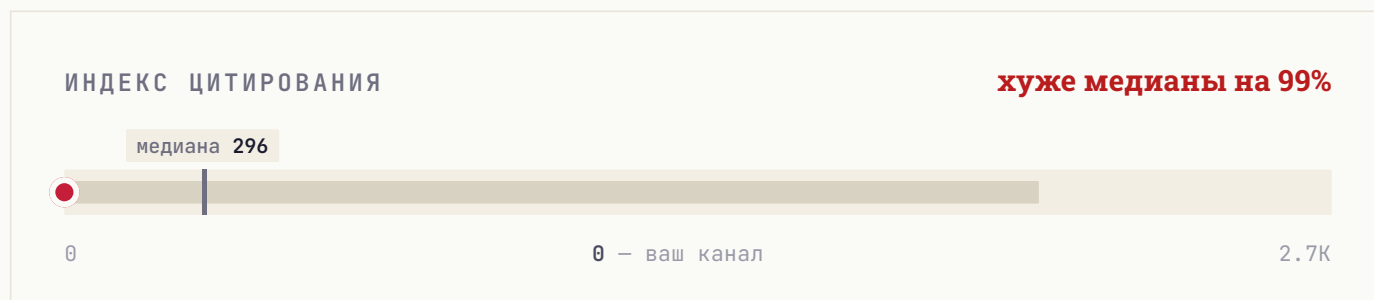
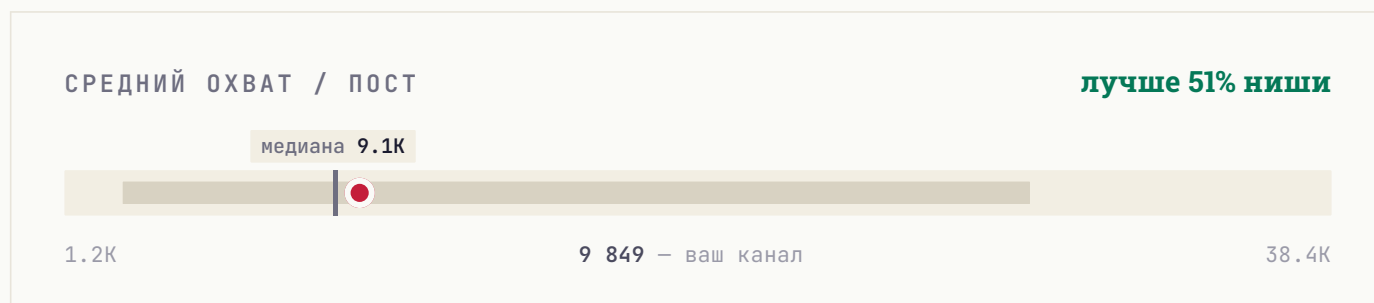
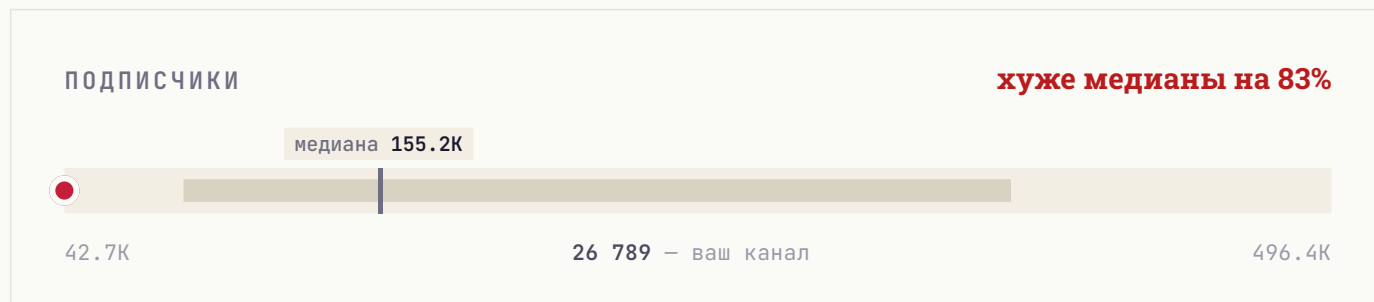
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал. За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **3**, они привели **8 266** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	2 369
Декабрь 2025	0	0	761
Ноябрь 2025	1	1	2 200
Октябрь 2025	2	2	1 324
Сентябрь 2025	0	0	1 454
Август 2025	0	0	158

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
3	6	8 266

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 08 · 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 суббота

В этот день и в 17:00 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

**+1000-3000
подп.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
