

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала PRO питание и БАДы | Диляра Лебедева гастроэнтеролог



@stomach_lebedeva

Как наладить питание, правильно пить БАДы и избавиться от проблем с ЖКТ? 📖 Инструкция здесь 📖 https://t.me/stomach_lebedeva/1709 Автор канала: @Dilyara_L80 № 4854331141

ПОДПИСЧИКИ

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

64 145

-289 за месяц

4.0%

за сутки 1.7%

2.2K

рекл. охват 1.1K/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 «Медицина»
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 64 145 —	👁️ охват подписчиков 3.38% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.2К медиана 2.3К · 29 дней	📅 постов/нед. 12.8 за период
📈 тренд 7д +2.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 46.1 всего 2 443 реакц., 751 реп., 115 комм.	📄 длина поста 781 зн. медиана 999 · 29 дней	★ постов в анализе 53 29 дней
📈 рекл. охват 1.1К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -289 за последний месяц	📄 цитируемость 26 индекс цитирования · 50 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 5 месяцев создан 13.01.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «PRO питание и БАДы | Диляра Лебедева гастроэнтеролог» — 64 145 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.2К человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты стабильны (+2.1% 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 (32/53 постов).
- 03 Средняя длина поста — 781 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 06:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.3К в среднем у топа vs 1.4К у худших) — среди 53 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.06 · 04:04 ФОТО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛЧНЫМ? ПОСМОТРИТЕ, КАК ДЕЛА С ХОЛЕСТЕРИНОМ! Тяжесть в правом боку, горечь по утрам, тошнота от желтка, удалённый ЖП...	ПРОСМ. 3 519 РЕП. 37	РЕАКЦ. 101 ER 5.5%
№2 07.06 · 05:02 ФОТО КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВТРАКАТЬ? Смотрите карусель  Подготовила для вас мини-гайд, в котором рассказала: • почему нельзя пропускать завтрак •...	ПРОСМ. 3 234 РЕП. 87	РЕАКЦ. 144 ER 5.0%
№3 12.06 · 03:58 ФОТО КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВТРАКАТЬ? Смотрите карусель  Подготовила для вас мини-гайд, в котором рассказала: • почему нельзя пропускать завтрак •...	ПРОСМ. 3 183 РЕП. 46	РЕАКЦ. 77 ER 5.0%

№4 17.06 · 04:09 ФОТО САМЫЙ НЕДООЦЕНЕННЫЙ АНАЛИЗ для оценки работы кишечника Думаете, нужно потратить целое состояние, чтобы что-то понять о своем...	ПРОСМ. 3 049 РЕП. 37	РЕАКЦ. 125 ER 4.8%
№5 16.06 · 04:09 ТЕКСТ ТОП анализов для проверки ЖКТ: записывайте Вы часто спрашиваете: а как понять, что происходит с ЖКТ? Подготовила для вас базовый...	ПРОСМ. 3 034 РЕП. 38	РЕАКЦ. 87 ER 4.7%

|

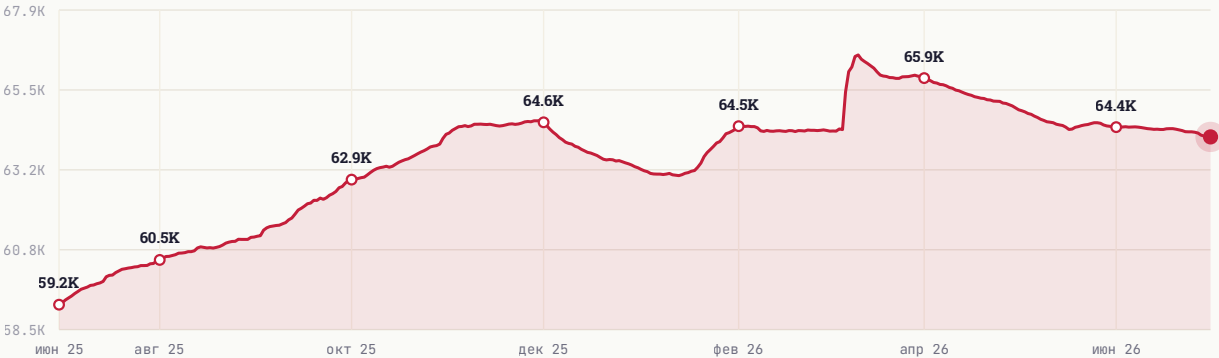
ХУДШИЕ 3

↓ 28.06 · 04:01 ВИДЕО ☒ ТЕСТ «СЯДЬКА-ВСТАНЬКА» Разработал бразильский ученый Клаудио Гиль Арауджо. Нужно сесть и встать без помощи рук и нельзя опираться на...	ПРОСМ. 1 473 РЕП. 17	РЕАКЦ. 20 ER 2.3%
↓ 28.06 · 05:03 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 365 РЕП. —	РЕАКЦ. 11 ER 2.1%
↓ 28.06 · 15:01 ФОТО ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПОСТРОИНЕТЬ? Девочки, давайте по-честному. Чего мы только не пробуем ради красивой фигуры: жёсткие диеты...	ПРОСМ. 1 363 РЕП. 6	РЕАКЦ. 15 ER 2.1%

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
59 214	64 146	+4 932

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

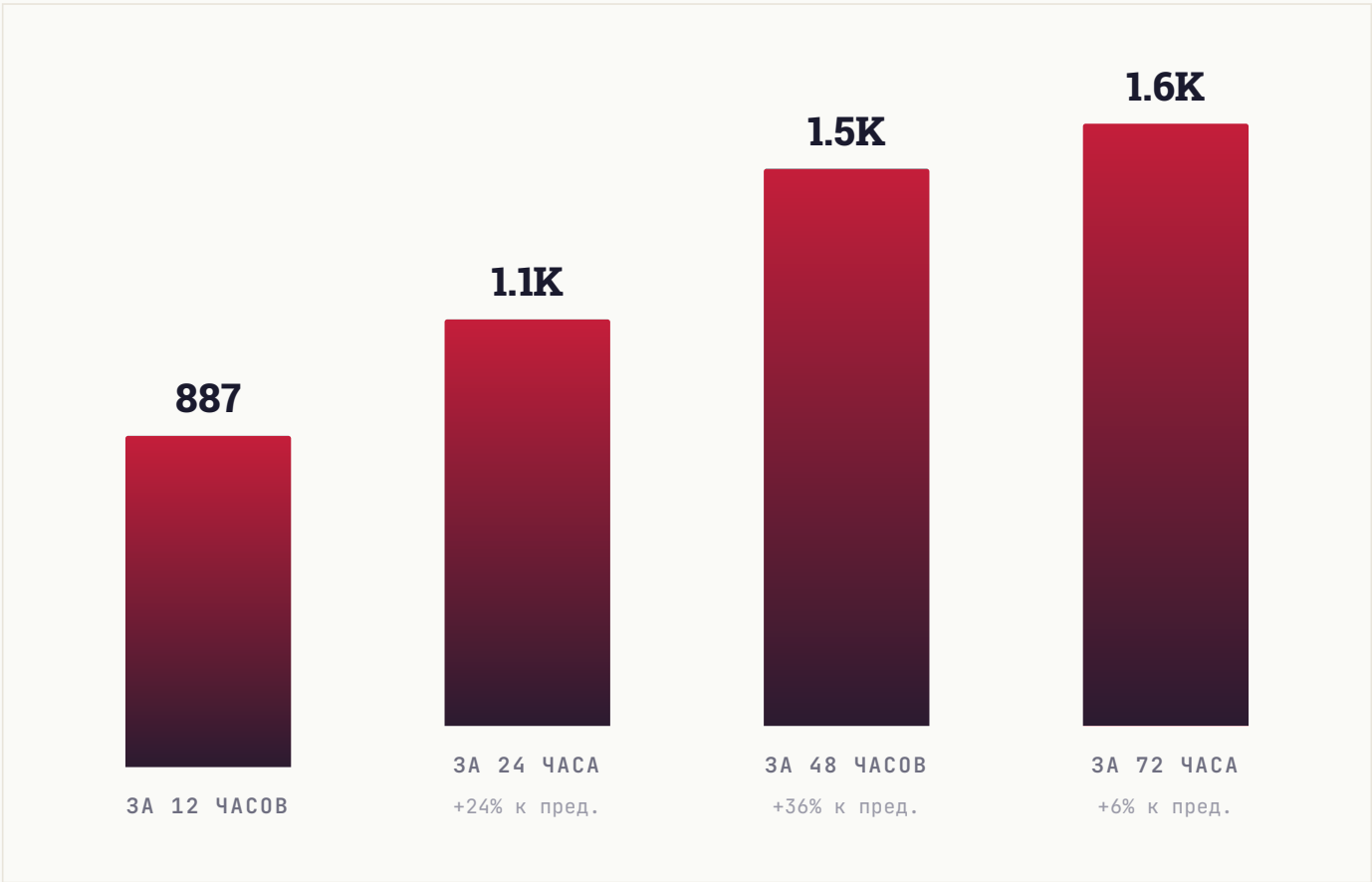
Индекс цитирования **26** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **50** разных каналов.



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
DT Dr Tel	697.8K
БИ Блог из морга	358K
تا تعليم اللغة الإنجليزية 🇸🇦	330.7K
إ الجراحة 🇸🇦 Surgery 🇸🇦 - Crypto currency	321.9K
ЭМ Эндокринолог Магеря	293.5K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	266.5K
AP АРТЕКА_TV	246.7K
ММ Московская медицина	241.6K
🇸🇦 🇸🇦 Халқ табобати 🇸🇦	240.8K
TI Tabnak تابناک	226.6K
RP PRO питание и БАДы Диляра Лебедева гастроэнтеролог Вы	64.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Dr Tel (697.8K), медиана топ-97: 99.9K. Первая цель — войти в топ-97 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 **2**, они привели **5 793** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	1 401
Декабрь 2025	0	0	27
Ноябрь 2025	0	0	518
Октябрь 2025	0	0	1 398
Сентябрь 2025	1	1	1 692
Август 2025	1	1	757

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
2	6	5 793

— 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 06:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.38% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.1пп ER

04

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.**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
