

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Света S-Fit помогаю худеть



@sveta_sfit

Осторожно! Канал заряжен на действия. Со мной худеют все 😊
 Меня зовут Света, я помогаю женщинам худеть и
 восстанавливать себя после родов. Мой метод работает и я
 делюсь своими секретами и...

ПОДПИСЧИКИ

13 227

01.09.2026
 +582 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

22.0%

за сутки **8.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

2.9K

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/SVETA_SFIT
 рекл. охват **1.2K/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 13 227 —	👁️ охват поста 21.62% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.9K медиана 2.8K · 28 дней	📅 постов/нед. 10.6 за период
📈 тренд 7д -6.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 87.6 всего 3 765 реакц., 229 реп., 426 комм.	📄 длина поста 311 зн. медиана 184 · 28 дней	★ постов в анализе 43 28 дней
📈 рекл. охват 1.2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +582 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 11 месяцев создан 24.09.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Света S-Fit помогаю худеть» — 13 227 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.9K человек (22% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -6.2% к неделе 10–16 августа — 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 43 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (26/43 постов).
- 03 Средняя длина поста — 311 знаков (медиана 184).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.2K в среднем у топа vs 1.9K у худших) — среди 43 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.08 · 17:36 ТЕКСТ Пишем ваши вопросы по питанию здесь 🖱️	ПРОСМ. 5 391 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 40.8%
№2 05.08 · 17:35 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 5 240 РЕП. 1	РЕАКЦ. 42 ER 39.6%
№3 03.08 · 06:31 ТЕКСТ Обо всем и о том, что делать дальше...	ПРОСМ. 4 861 РЕП. 12	РЕАКЦ. 110 ER 36.8%

№4 05.08 · 17:33 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 4 724 РЕП. 1	РЕАКЦ. 27 ER 35.7%
№5 08.08 · 18:16 ТЕКСТ Девочки, мы тут уехали на море, здесь целый день не было света и интернета. Сейчас вроде все дали, но интернет не работает практически. Не...	ПРОСМ. 4 702 РЕП. —	РЕАКЦ. 96 ER 35.5%

|

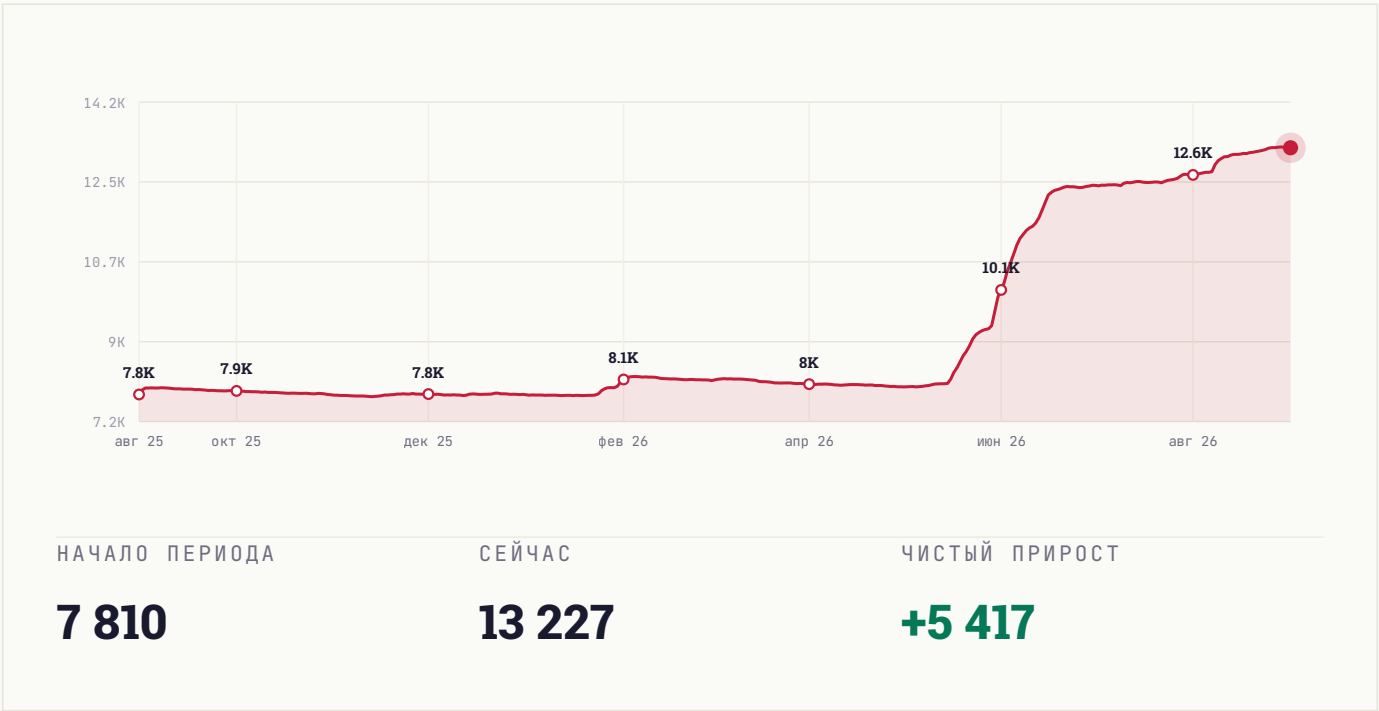
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 27.08 · 06:13 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 2 034 РЕП. 2	РЕАКЦ. 61 ER 15.4%
↓ 28.08 · 13:44 ВИДЕО Дельфинов увидела 🥰 Для меня увидеть дельфина на море-хороший знак. Как и белку в дендрарии 😊 Если проплывает дельфин, значит все делаю...	ПРОСМ. 1 777 РЕП. 1	РЕАКЦ. 119 ER 13.4%
↓ 28.08 · 11:01 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 752 РЕП. 1	РЕАКЦ. 85 ER 13.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

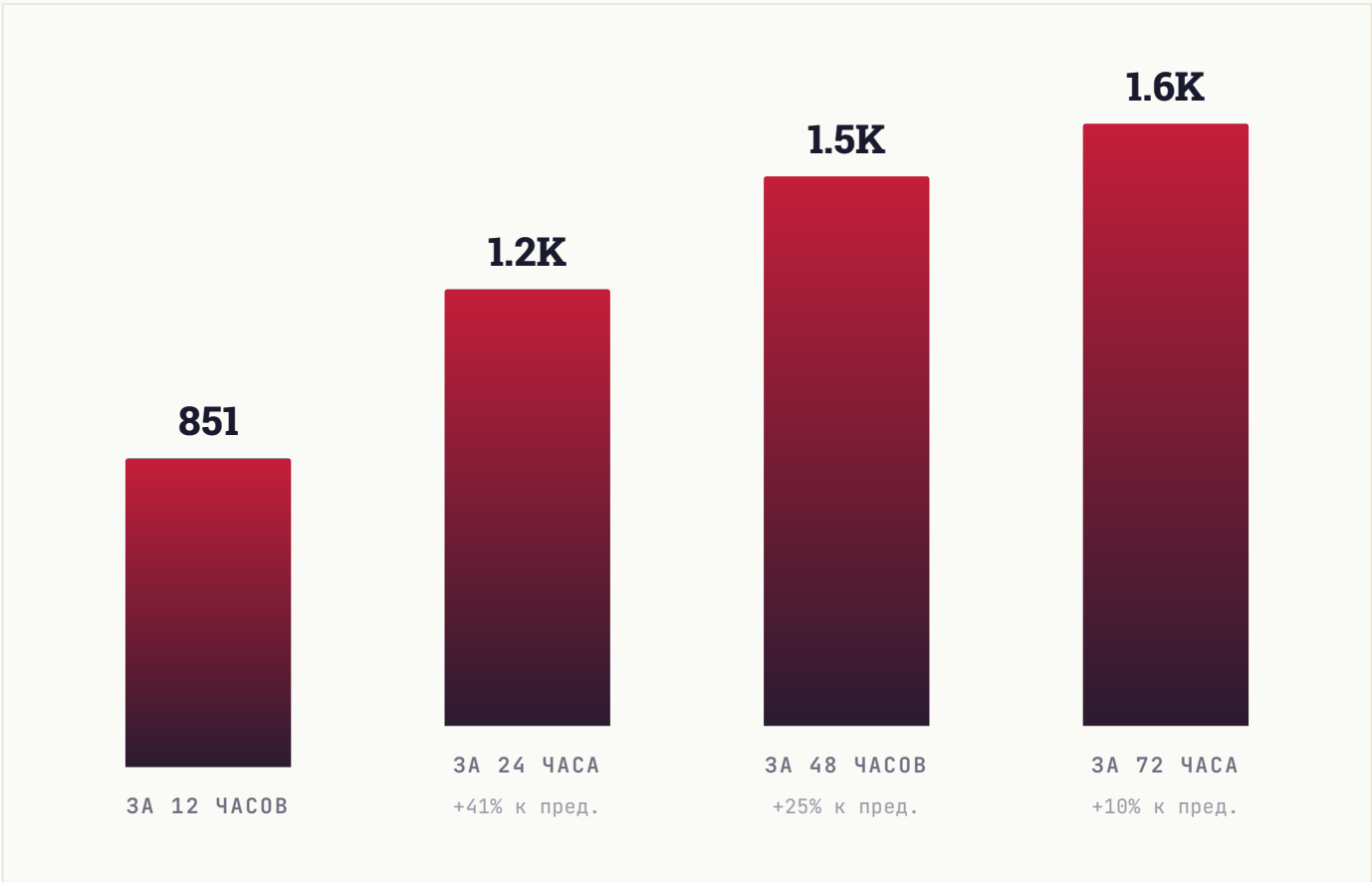
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— 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
дп ДАША, ПОХУДЕЙ !	14.6K
cs Света S-Fit помогаю худеть вы	13.2K
тэ Трудоголичная экономия 🤪	5.7K
фи ФИЗКУЛЬТУРНИЦА	4.9K
мс МОММУ с калькулятором 🧮 📅	2K
эк ЭКО-минимализм	817
ф🔥 Фитбаланс 🔥 🏃 🏃	721
кб Карнивор библиотека (материалы)	615
об Омнивор библиотека	466
с Света Жизнь в доме и ведение бюджета 🏠	466
фи Фитбаланс	213

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: ДАША, ПОХУДЕЙ !, 14.6K), мельче — 9 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **0**, а канал за это время прибавил **696** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	48
Февраль 2026	0	0	140
Январь 2026	0	0	320
Декабрь 2025	0	0	85
Ноябрь 2025	0	0	78
Октябрь 2025	0	0	25

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	696

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **46 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 40 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#33 / 46

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 33 из 46 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 среда

В этот день и в 20:00 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 — 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
----	-------------------------------	---
