

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Алоха с Татьяной Смольяниновой



@tanyasmolianinova

Татьяна Смольянинова интегративный нутрициолог, ведущий эксперт ПШБ <https://irina-baranova.ru/> Перевожу с медицинского на русский ВК <https://vk.com/tsmolianinova> Max...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
16 042	6.0%	822
16.09.2026 ⁻⁵² за месяц	за сутки ^{3.2%}	рекл. охват ⁵¹¹ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/TANYASMOLIANINOVA		

— 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 «Эротика»
- 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 16 042 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 5.12% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 822 медиана 853 · 29 дней	📅 ПОСТОВ/ДЕНЬ 10.1 ~71 в неделю
📈 ТРЕНД 7Д -9.1% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 83.1 всего 25 179 реакц., 1 468 реп., 3 743 комм.	🗨️ ДЛИНА ПОСТА 407 зн. медиана 222 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 303 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 511 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -52 за последний месяц	🗨️ ЦИТИРУЕМОСТЬ 8 индекс цитирования · 20 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 9 месяцев создан 18.11.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Алоха с Татьяной Смольяниновой» — 16 042 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 822 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 71 постов в неделю (~10 в день) — очень активный режим публикаций. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -9.1% к неделе 24–30 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 303 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (114/303 постов).
- 03 Средняя длина поста — 407 знаков (медиана 222).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.3K в среднем у топа vs 534 у худших) — среди 303 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 17.08 · 14:22 ТЕКСТ По доступу😄 Чтобы было понимание ,почему теперь год ❤️👉ВК👉МАХ	ПРОСМ. 1 342 РЕП. 10	РЕАКЦ. 75 ER 8.4%
№2 18.08 · 12:02 ТЕКСТ Дорогие мои! Внимание !! Ура! Ура! Без паники! Я с хорошей новостью😄 С сегодняшнего дня доступ будет год к курсам купленным от 18...	ПРОСМ. 1 341 РЕП. 10	РЕАКЦ. 182 ER 8.4%
№3 18.08 · 05:04 ФОТО Миф о том, что витамины «убивают печень», это классическая ошибка, зародившаяся в головах людей. Разберем по косточкам, почему ваша печень...	ПРОСМ. 1 179 РЕП. 23	РЕАКЦ. 109 ER 7.3%

№417.08 · 17:21 ТЕКСТ

Как сохранить чаты. Даю лайф-хак!😁 Ну и вообще о бытие поговорю😁Успокою вас❤️👉ВК 👉МАХ

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 039	82
РЕП.	ER
16	6.5%

№523.08 · 00:56 ТЕКСТ

🥄 Бобовые и фасоль — когда внезапно хочется горохового супа или хумуса. Это крик о нехватке молибдена и цинка. Эти микроэлементы...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 037	135
РЕП.	ER
39	6.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 13.09 · 05:54 ТЕКСТ

Дополнительные симптомы дисбаланса кортизола 👉 - Постоянная тяга к соленому или сладкому. И часто после солёного хочется сладкого...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
552	66
РЕП.	ER
8	3.4%

↓ 13.09 · 05:36 ФОТО

Что такое «кортизолный живот»? Кортизоловый живот (его также называют гормональным или стрессовым) - это специфический тип ожирения, при...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
542	83
РЕП.	ER
8	3.4%

↓ 13.09 · 05:36 ТЕКСТ

Ещё один механизм ,почему жир на стрессе накапливается - это локальное действие кортизола внутри жировой ткани. Всё дело в висцеральных...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
509	94
РЕП.	ER
7	3.2%

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.

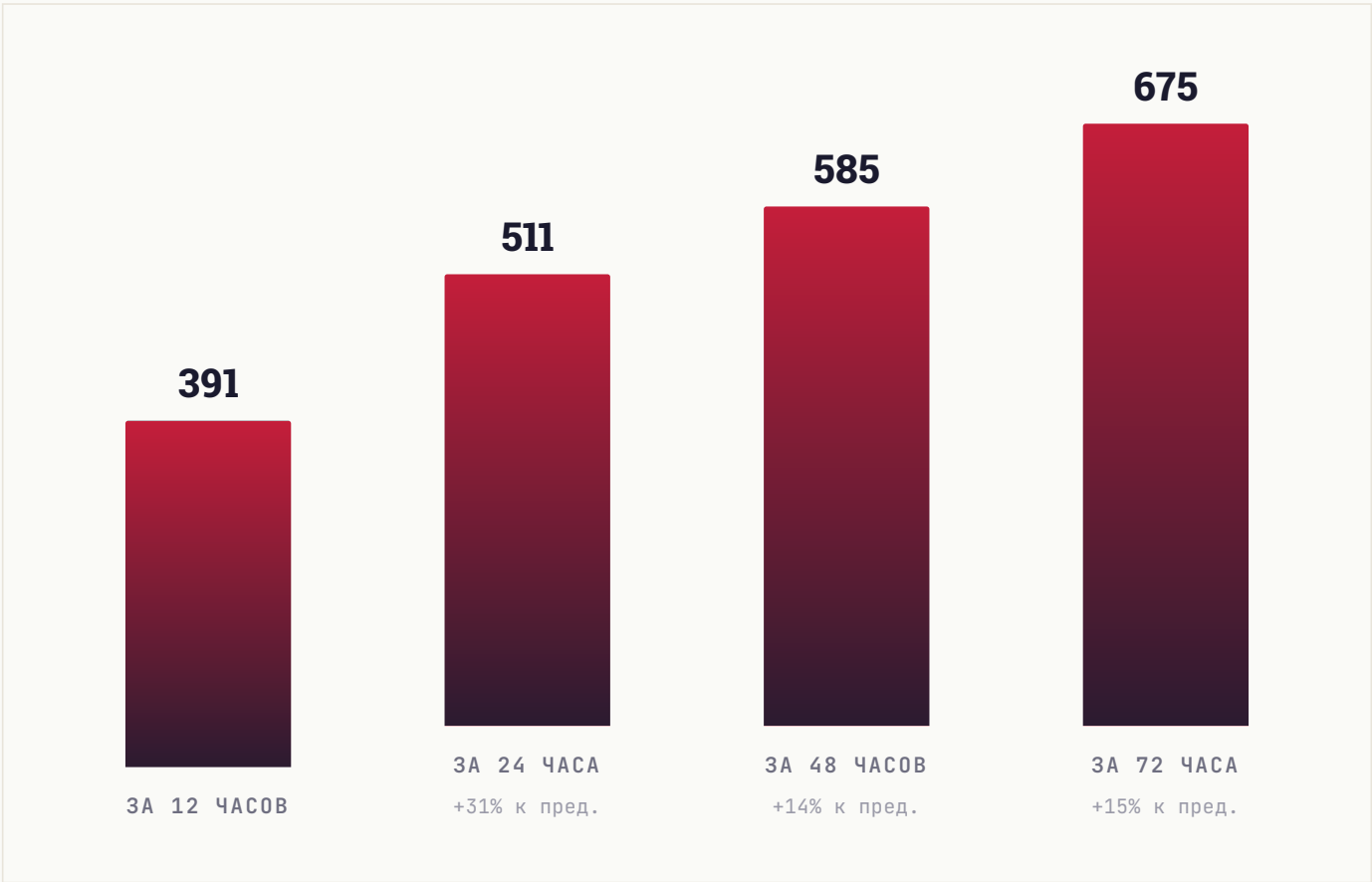


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
16 591	16 042	-549

— 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 Доктор Павлов	77.3K
иб Ирина Баранова🇷🇺 Врач anti-age	31.5K
пш Первая Школа Биохакинга Здоровье	23.9K
бб 🦋 Библиотека АИТ	19.6K
вх Врач Хисамова Ирина Валерьевна	16.7K
ас Алоха с Татьяной Смольяниновой вы	16K
иб Ирина Баранова Здоровье	14.1K
ру Рукето	13.2K
дз Детское здоровье	8K
гу Гинеколог Угрюмова Л.Ю. @gynecolog_ugrymova	6.2K
ан Andreylobuznov	3.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **24**, а канал за это время прибавил **519** подписчиков из всех источников.

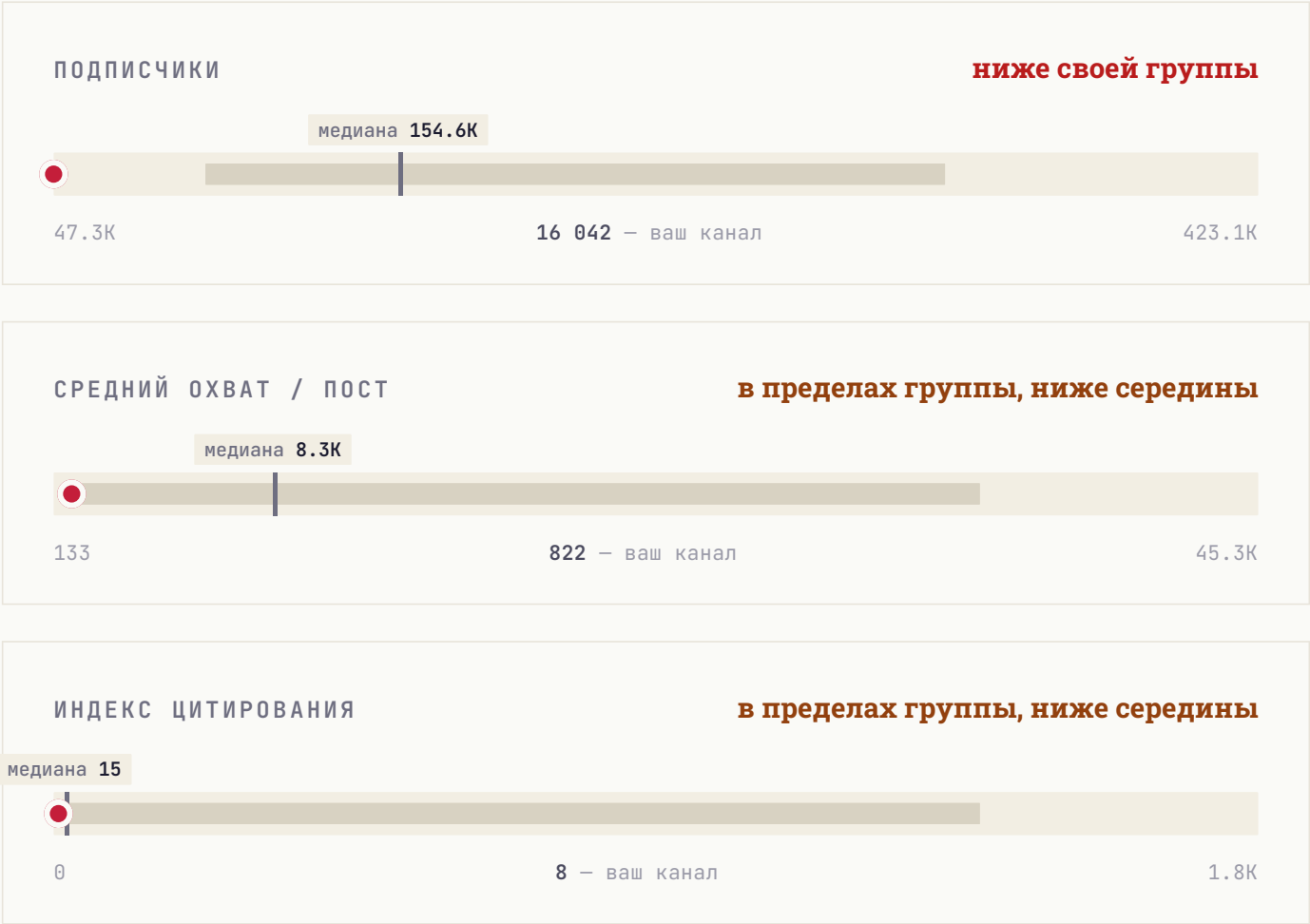
период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	57
Февраль 2026	2	2	137
Январь 2026	4	2	54
Декабрь 2025	5	2	65
Ноябрь 2025	5	2	99
Октябрь 2025	7	2	107

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
24	6	519

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Эротика» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



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 понедельник

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.12% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.4пп 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

**объём под
задачу**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
