

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Блог для ЗОЖ- предпринимателей | Татьяна Гороховская



@tatianagorokhovskaya

Президент Siberian Wellness Татьяна Гороховская №
5658928249

ПОДПИСЧИКИ

11 930

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

25.0%

ОХВАТ/ПОСТ

2.8K

-27 за месяц

за сутки 6.9%

рекл. охват 829/24ч

— 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 11 930 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 23.79% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 2.8К медиана 3К · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.2 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 141.0 всего 1 269 реакц., 289 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 474 зн. медиана 373 · 28 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 9 28 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 829 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -27 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 13 индекс цитирования · 127 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 5 месяцев создан 12.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Блог для ЗОЖ-предпринимателей | Татьяна Гороховская» — 11 930 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.8К человек (24% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 9 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (6/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 474 знаков (медиана 373).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.7K в среднем у топа vs 2.4K у худших) — среди 9 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

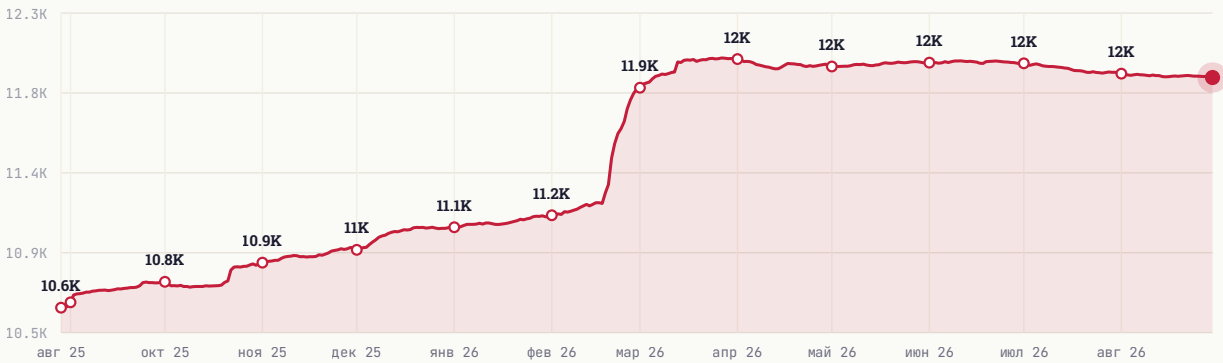
№1 02.08 · 13:31 ВИДЕО В работе или на отдыхе, сидя за общим столом или поддерживая друг друга с разных концов света — с семьей всегда веселее, легче и...	ПРОСМ. 3 835 РЕП. 33	РЕАКЦ. 201 ER 32.1%
№2 31.07 · 14:51 ВИДЕО Локальный колорит живописных уголков Черногории дарит Global Weekend: на четвертый день мы побывали в деревне Клинцы на полуострове...	ПРОСМ. 3 635 РЕП. 18	РЕАКЦ. 124 ER 30.5%
№3 14.08 · 02:01 ФОТО Сотни тем для деловых и личных бесед. Тысячи поводов для мотивации. Мы с вами встретимся уже через 35 дней! 🥳 Давайте пообещаем: с Компании...	ПРОСМ. 3 566 РЕП. 29	РЕАКЦ. 156 ER 29.9%

№4 19.08 · 04:36 ФОТО ✓ За месяц Энтони Берджесс написал «Заводной апельсин» – один из лучших англоязычных романов XX века. ✓ За месяц The Beatles записали...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	3 406	177
	РЕП.	ER
	56	28.5%
№5 31.07 · 14:50 ВИДЕО Третий день Global Weekend – еще одно напоминание о том, что самые яркие впечатления рождаются в совместных путешествиях ❤️ Утро мы начали...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	2 987	85
	РЕП.	ER
	13	25.0%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 17.08 · 11:18 ВИДЕО Летя из разных стран в Черногорию, Global Business Leaders взяли очень ценный багаж: свои победы, истории, опыт успешных команд. Мы вместе...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	2 943	117
	РЕП.	ER
	30	24.7%
↓ 24.08 · 05:10 ВИДЕО 25 дней до События – но на самом деле все уже началось ✨ Бизнес-команда готовит к юбилею классные результаты работы. А шоу-команда до...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	2 524	190
	РЕП.	ER
	43	21.2%
↓ 27.08 · 07:42 ФОТО НОВОЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ начинается для всех нас с НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ✨ Первая планерка 31-го года – и обо всем вы узнаете первыми: ...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	1 672	122
	РЕП.	ER
	53	14.0%

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

10 637

СЕЙЧАС

11 930

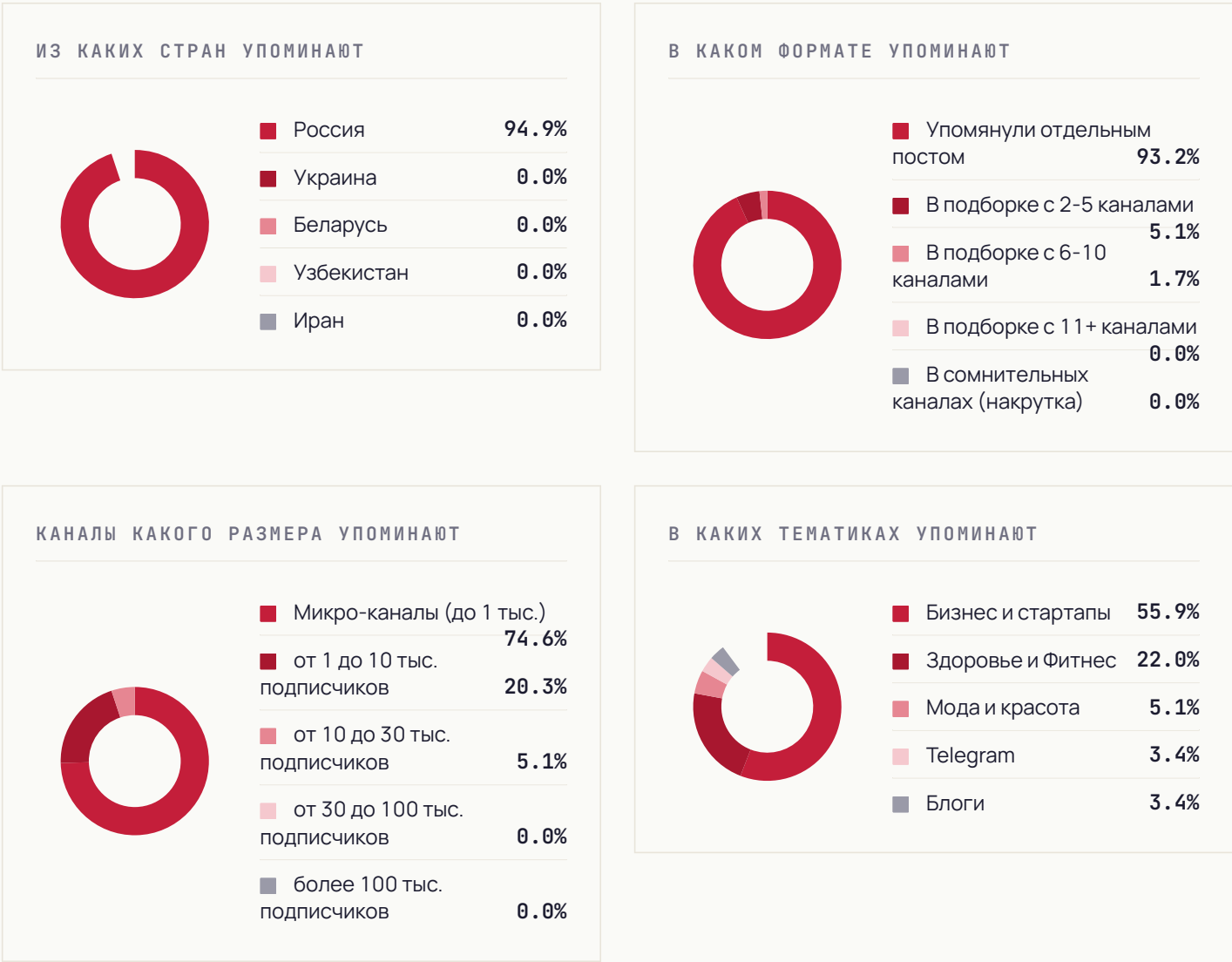
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 293

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

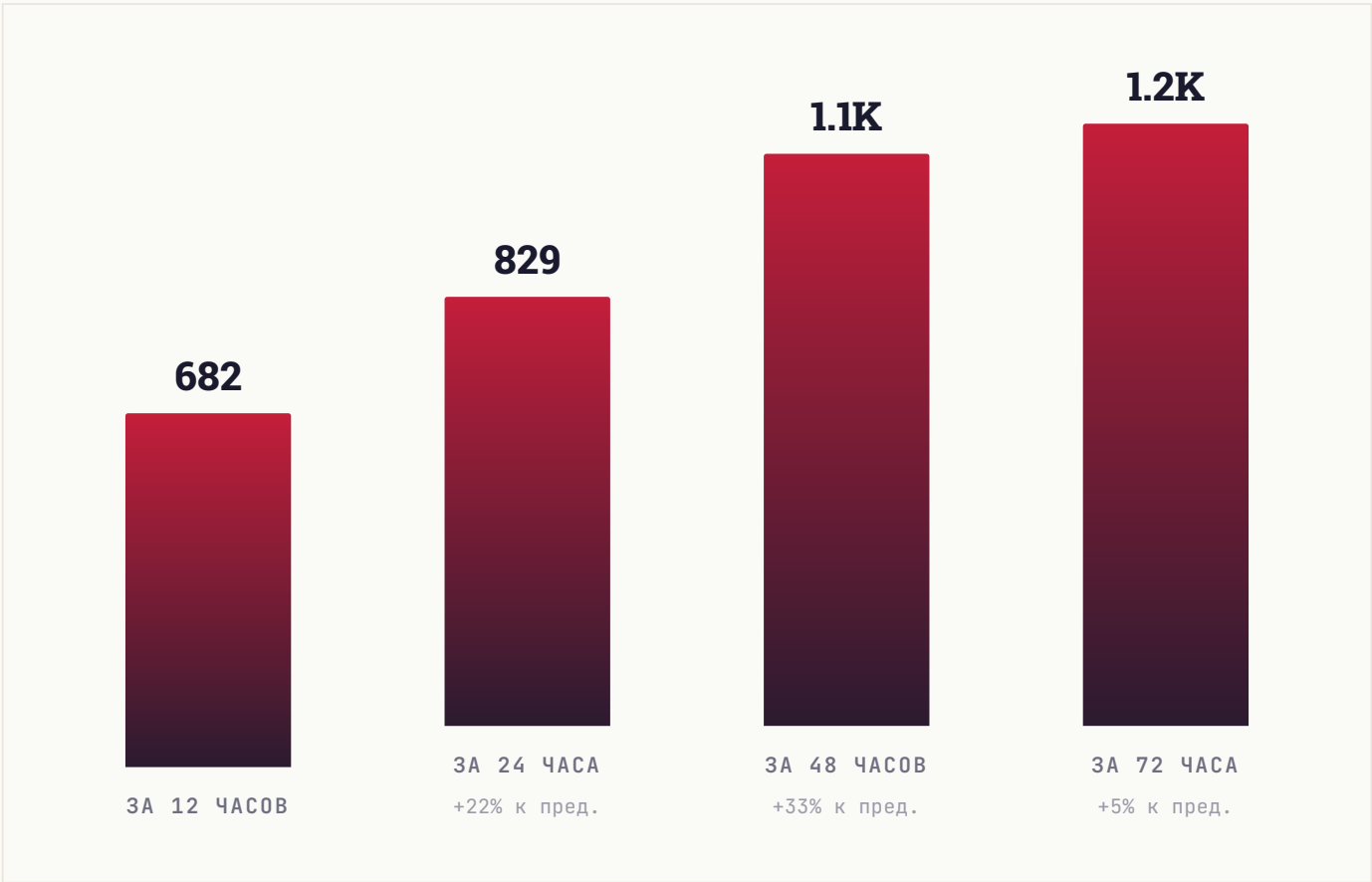
Индекс цитирования **13** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **127** разных каналов.



— 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
sw Siberian Wellness. PRO БАД	78.5K
дп Девочки, про кремики хотите?	28.8K
W Siberian Wellness MLM	19.9K
KS Keforma Sport Club	17.3K
БД Блог для ЗОЖ-предпринимателей Татьяна Гороховская ВЫ	11.9K
се Суханова Елена биофанат	10.2K
пт Просина Татьяна - PRO MLM с Siberian Wellness	4.9K
mc mommy СЕТЕВОГО Любовь Pantera	4.6K
од Олеся Дубинчина ⚡ТОП 8 EWA PRODUCT	4.3K
аб Анна Быкова. Дневник топ-лидера млм	2.6K
мб MLM БЕЗ ВОДЫ ПРАКТИКА ЛИДЕРА	2.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **8**, а канал за это время прибавил **1 363** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	5	4	734	
Январь 2026	0	0	82	
Декабрь 2025	3	3	145	
Ноябрь 2025	0	0	107	
Октябрь 2025	0	0	149	
Сентябрь 2025	0	0	146	

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
8	6	1 363

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **39 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 36 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#30

/39

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 30 из 39 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.2 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

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