

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



@tatyana_kuznec

👤 Кузнецова Татьяна Лидер и наставник большой команды 🏆📈
Добро пожаловать на мою страницу натуральных и
качественных БАД! 🌿 Здесь про здоровье и молодость. 🍷 По
всем вопросам пишите Татьяне...

ПОДПИСЧИКИ

11 602

-49 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

за сутки 2.9%

ОХВАТ/ПОСТ

498

рекл. охват 336/24ч

— 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 11 602 —	👁️ охват поста 4.29% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 498 медиана 468 · 28 дней	📅 постов/день 8.4 ~59 в неделю
📈 тренд 7д +38.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 3.5 всего 833 реакц., 6 554 реп., 10 комм.	📄 длина поста 523 зн. медиана 558 · 28 дней	☆ постов в анализе 237 28 дней
📈 рекл. охват 336 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -49 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 28 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 27.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» — 11 602 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 498 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 59 постов в неделю (~8 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +38.5% к неделе 7–13 сентября — позитивная динамика.

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 237 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (186/237 постов).
- 03 Средняя длина поста — 523 знаков (медиана 558).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (954 в среднем у топа vs 349 у худших) — среди 237 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.09 · 08:46 ФОТО Если вам нужна моя помощь в выборе продукции ? Проходите регистрацию и я буду вашим консультантом...	ПРОСМ. 1 044 РЕП. 4	РЕАКЦ. 3 ER 9.0%
№2 11.09 · 11:33 ФОТО ОПАСНЫЕ СОЧЕТАНИЯ: КАКИЕ БАДЫ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ С АЛКОГОЛЕМ 🍷 Приём БАД в один день с алкоголем — рискованное решение. Даже с...	ПРОСМ. 931 РЕП. 30	РЕАКЦ. 7 ER 8.0%
№3 19.09 · 19:31 ФОТО Наши ведущие . Трансляция идёт на 18 языках!🌞🇷🇺 русский • YouTube https://www.youtube.com/@SiberianWellnessOfficial/streams • VK Video...	ПРОСМ. 889 РЕП. 15	РЕАКЦ. 8 ER 7.7%

№4 19.09 · 08:47 ВИДЕО Мы начали наше грандиозное событие! ❤️ От масштаба просто мурашки! 10 000 человек 🧑🏻 из 22 стран Празднования 30-летия нашей любимой...	ПРОСМ. 839 РЕП. 6 РЕАКЦ. 16 ER 7.2%
№5 18.09 · 20:55 ВИДЕО Последние приготовления... Уже завтра распахнутся двери «СКА Арены» и начнется празднование 30-летия Siberian Wellness! 🎉 Масштаб уже...	ПРОСМ. 827 РЕП. 9 РЕАКЦ. 5 ER 7.1%

|

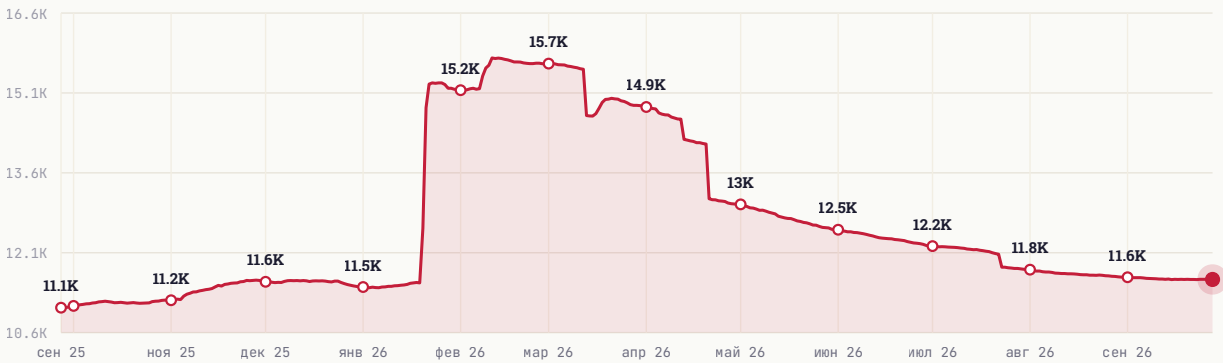
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.09 · 06:47 ФОТО 🦠 Острые респираторные заболевания (ОРЗ) – группа острых инфекционных заболеваний, при которых возбудители проникают в организм человека...	ПРОСМ. 353 РЕП. 30 РЕАКЦ. — ER 3.0%
↓ 25.09 · 06:54 ФОТО SOS Факторы, ослабляющие иммунитет и провоцирующие развитие ОРЗ: 😊переохлаждение 😊гиповитаминоз (нехватка витаминов) 😊хроническая...	ПРОСМ. 350 РЕП. 30 РЕАКЦ. 2 ER 3.0%
↓ 25.09 · 06:48 ФОТО 📊 Статистика ОРЗ Частота встречаемости ОРЗ составляет 80% среди всех инфекционных заболеваний. 📋 По статистике взрослый человек имеет в...	ПРОСМ. 344 РЕП. 28 РЕАКЦ. — ER 3.0%

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

11 067

СЕЙЧАС

11 601

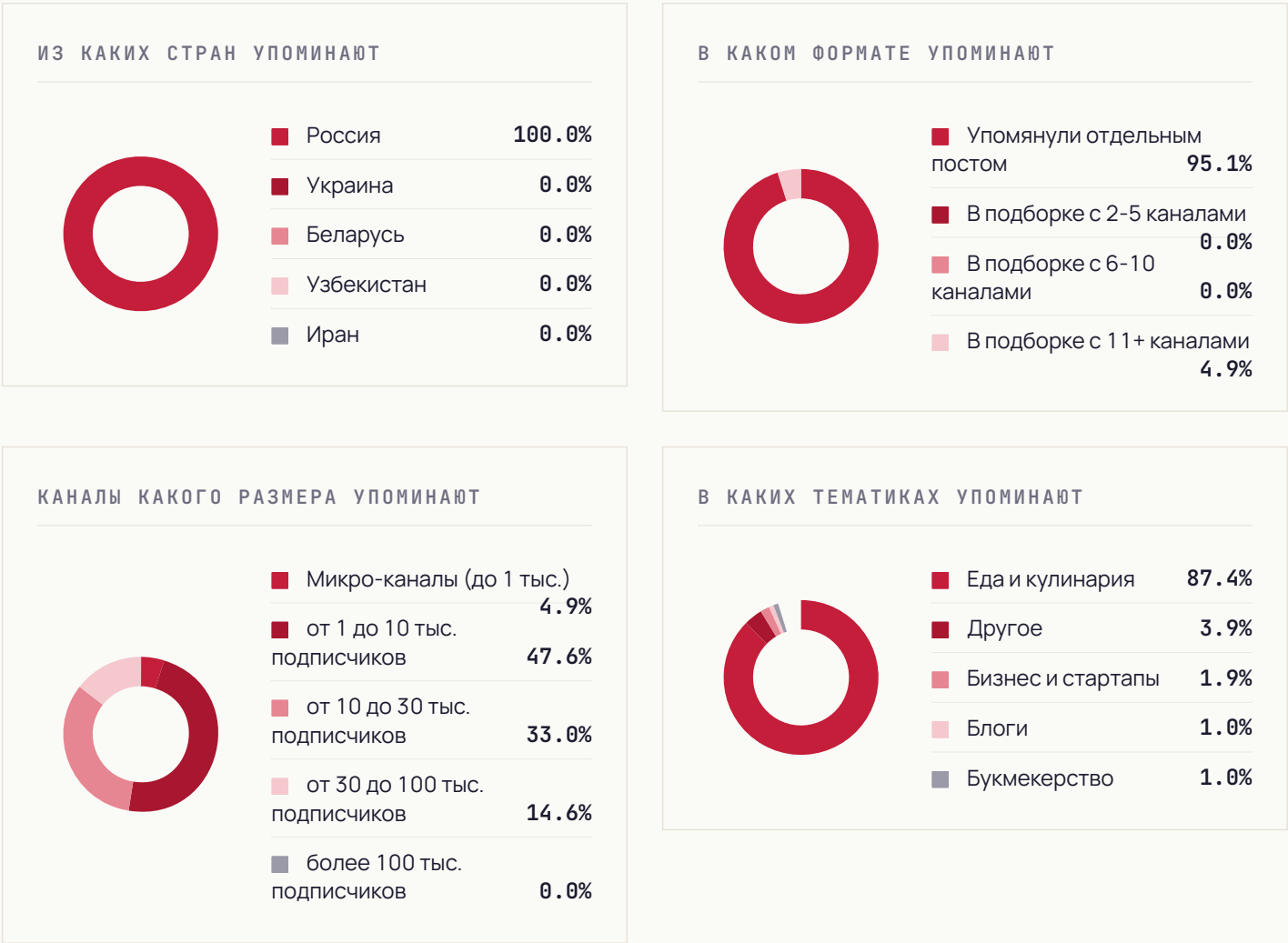
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+534

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

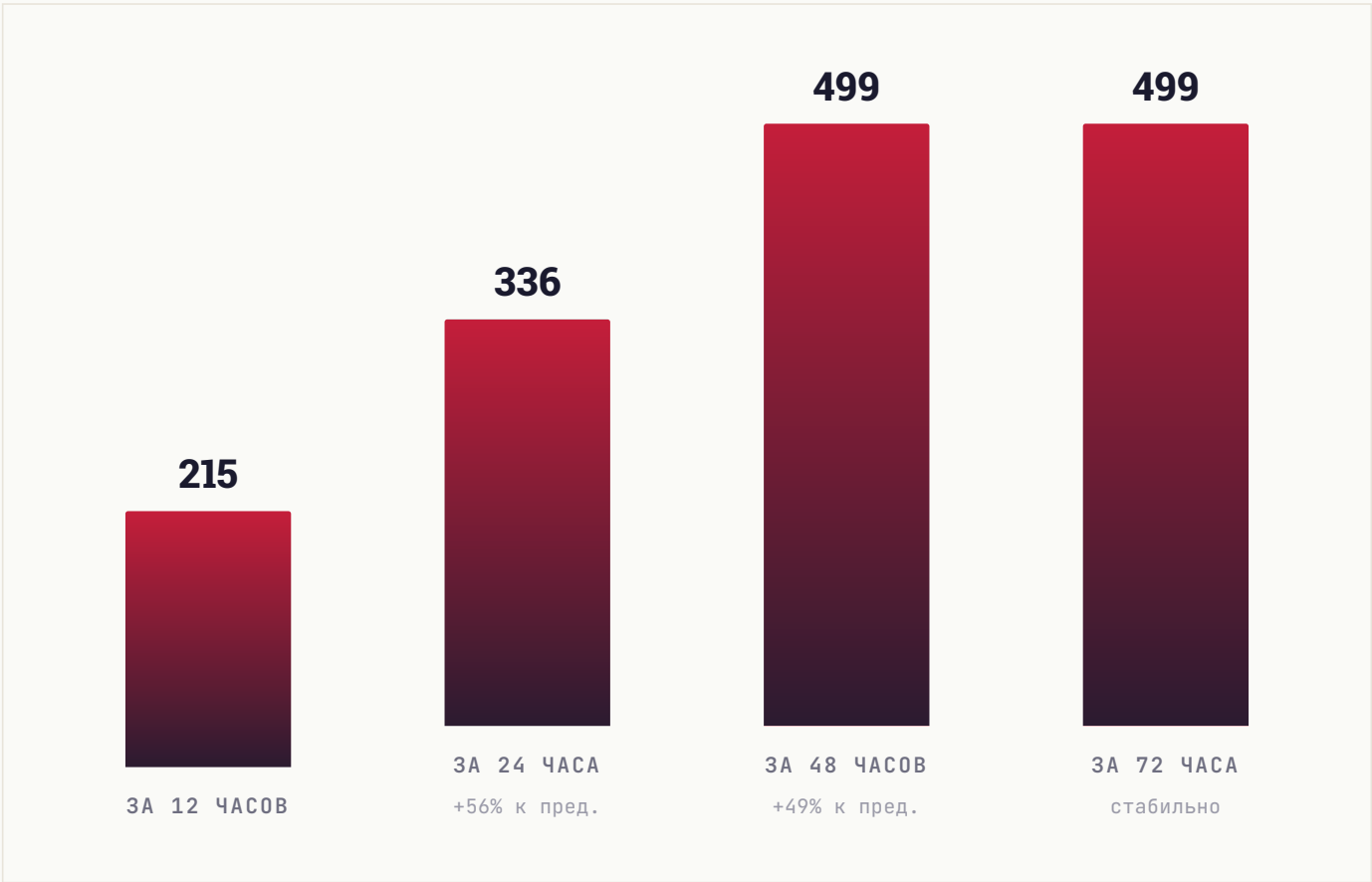
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **28** разных каналов.



— 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

10 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СЗ СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЫ	11.6K
СЕ Суханова Елена 🍷 биофанат	10.3K
ХВ Хранилище видеоотзывов по продукту Сибирского здоровья	6.3K
СЗ Сибирское здоровье	6K
ПТ Просина Татьяна - PRO MLM с Siberian Wellness	4.9K
МС mommy СЕТЕВОГО Любовь Pantera	4.6K
ОД Олеся Дубинчина ⚡ ТОП - 7 EWA PRODUCT	4.3K
АВ Анна Быкова. Дневник топ-лидера млм	2.6K
МБ MLM БЕЗ ВОДЫ ПРАКТИКА ЛИДЕРА	2.3K
ГЕ ГАЛИНА ЕФИМЕНКО 💎 WHIEDA	1.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 10 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **15**, а канал за это время прибавил **5 545** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	10	4	342
Февраль 2026	1	1	644
Январь 2026	1	1	3 900
Декабрь 2025	2	2	81
Ноябрь 2025	0	0	407
Октябрь 2025	1	1	171

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
15	6	5 545

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

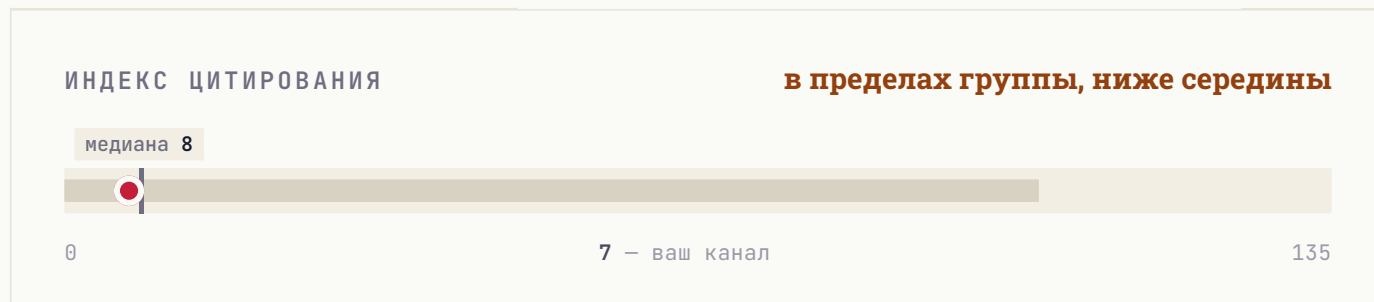
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **147 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 35 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#77 /147

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 77 из 147 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 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 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.29% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.7пп 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
----	-------------------------------	---
