

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Телесная терапия с Татьяной Вещиковой



@telo_terapia_blog

Где на самом деле живут ваши здоровье, молодость и красота

Сайт: <https://taplink.cc/telo.terapia> Поддержка: Дарья https://t.me/manager_dariam

ПОДПИСЧИКИ

7 077

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

ОХВАТ/ПОСТ

303

-69 за месяц

за сутки 1.4%

рекл. охват 101/24ч

— 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 7 077 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 4.28% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 303 медиана 269 · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 5.4 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 5.3 всего 112 реакц., 25 реп., 22 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 929 зн. медиана 1000 · 27 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 21 27 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 101 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -69 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 1 месяц создан 06.07.2023	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Телесная терапия с Татьяной Вещиковой» — 7 077 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 303 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 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 21 посту за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (12/21 постов).
- 03 Средняя длина поста — 929 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (532 в среднем у топа vs 159 у худших) — среди 21 поста за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.08 · 10:59 ТЕКСТ Три эфира сложились в одну живую историю — от честного вопроса «я вообще на своём месте?» к тому, как из этого места выстраиваются...	ПРОСМ. 569 РЕП. 6	РЕАКЦ. 11 ER 8.0%
№2 07.08 · 07:00 ТЕКСТ Что было на эфире «Деньги» Вчера мы обсуждали тему, которая откликается очень многим: когда нет ощущения «я на своём месте», деньги...	ПРОСМ. 539 РЕП. 3	РЕАКЦ. 8 ER 7.6%
№3 06.08 · 07:00 ТЕКСТ Напоминаю, что сегодня в 19.00 — эфир «Деньги». Будем разбирать актуальную и очень материальную💰 тему. В основе стабильного дохода в...	ПРОСМ. 490 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 6.9%

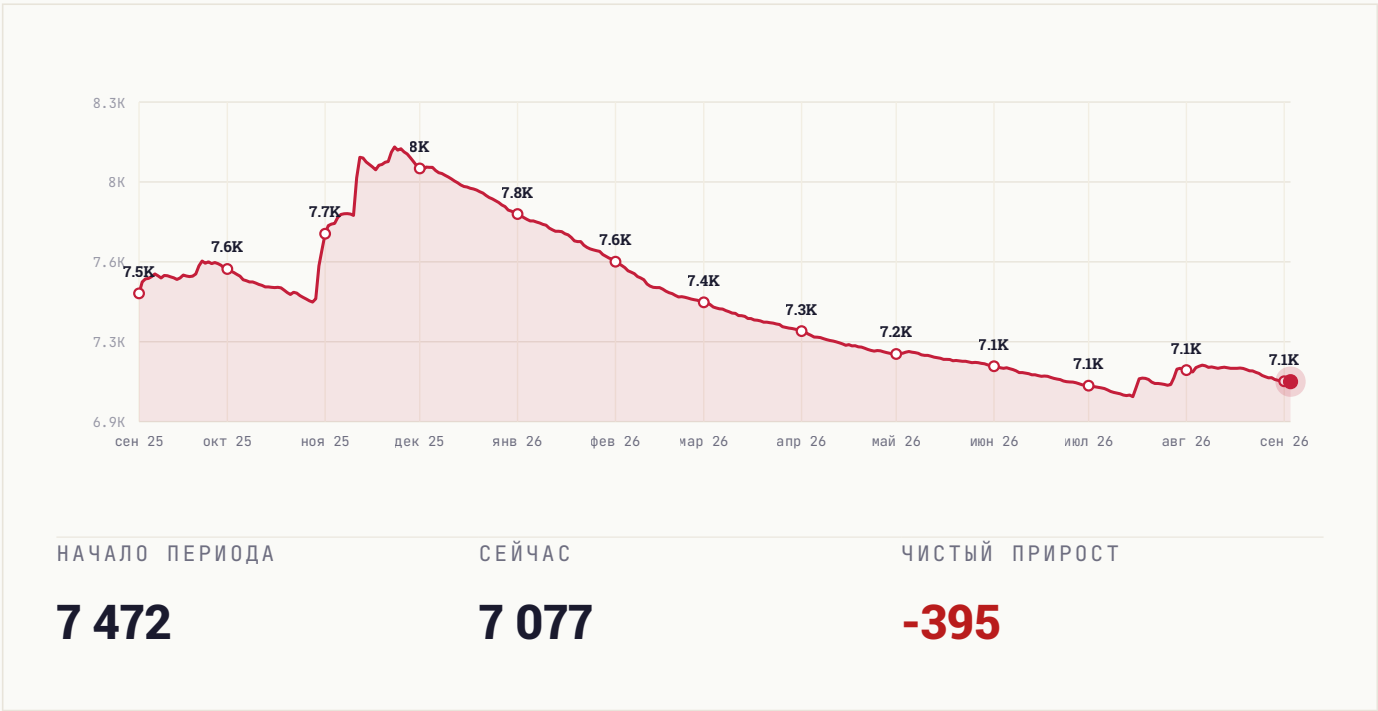
№4 07.08 · 16:51 ТЕКСТ Комментариях после нашего заключительного эфира из большой трилогии про профессию ТДТ терапевта👉	ПРОСМ. 486 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 6.9%
№5 06.08 · 06:55 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 414 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 5.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 29.08 · 07:04 ТЕКСТ Когда ко мне на первую сессию приходит новый человек, я никогда не спрашиваю вслух то, что на самом деле хочу узнать. «Что вас беспокоит» —...	ПРОСМ. 172 РЕП. 1	РЕАКЦ. 6 ER 2.4%
↓ 30.08 · 07:00 ТЕКСТ Человек приходит на первую встречу с готовой историей. Она сложилась по дороге: с чего началось, кто виноват, где болит. Иногда её...	ПРОСМ. 161 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 2.3%
↓ 31.08 · 07:04 ТЕКСТ У этого упражнения нет цели. Нет формы, которую нужно принять, нет правильного варианта и неправильного, нет зрителя, ради которого стоит...	ПРОСМ. 146 РЕП. 1	РЕАКЦ. 10 ER 2.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

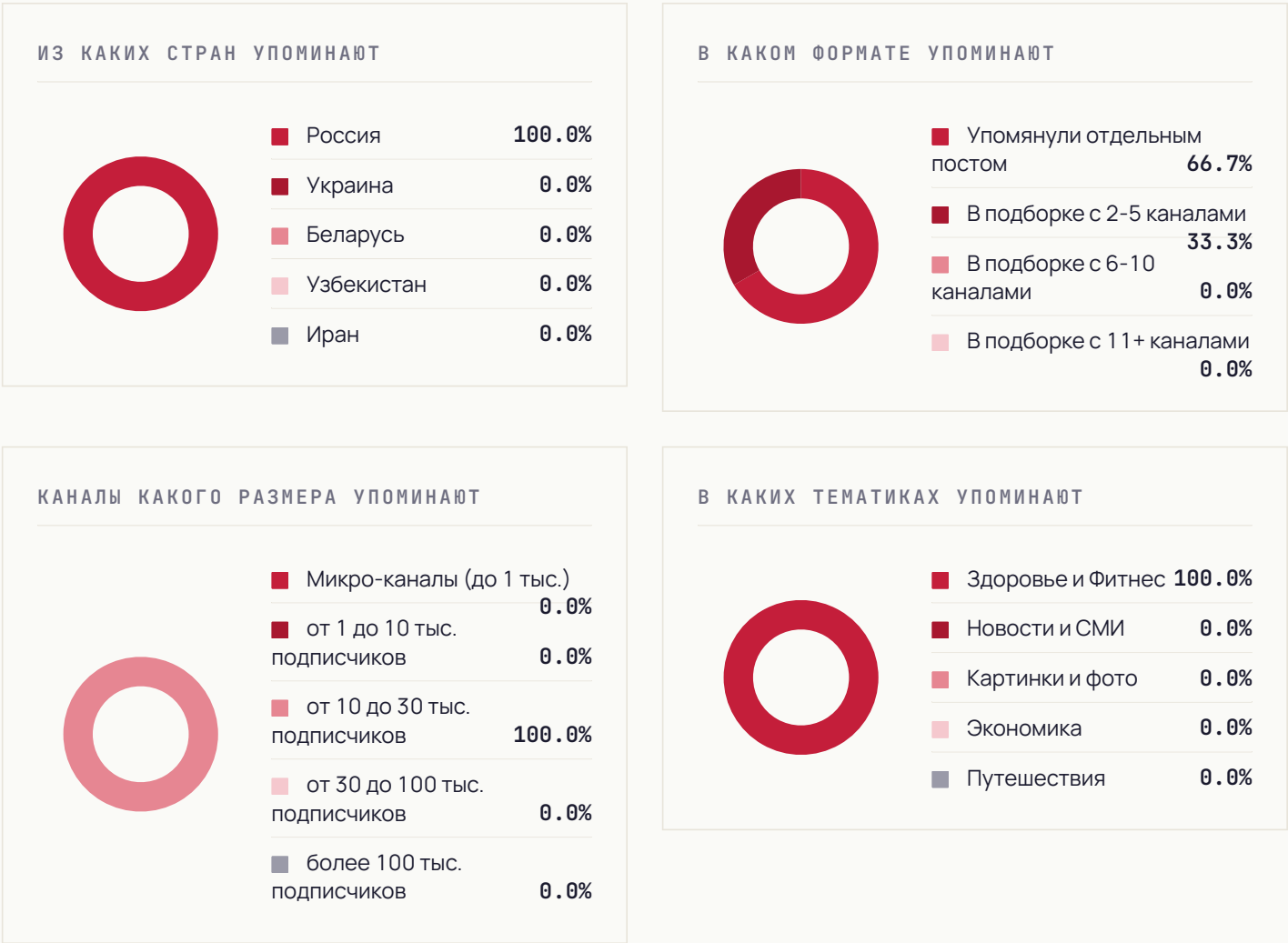
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

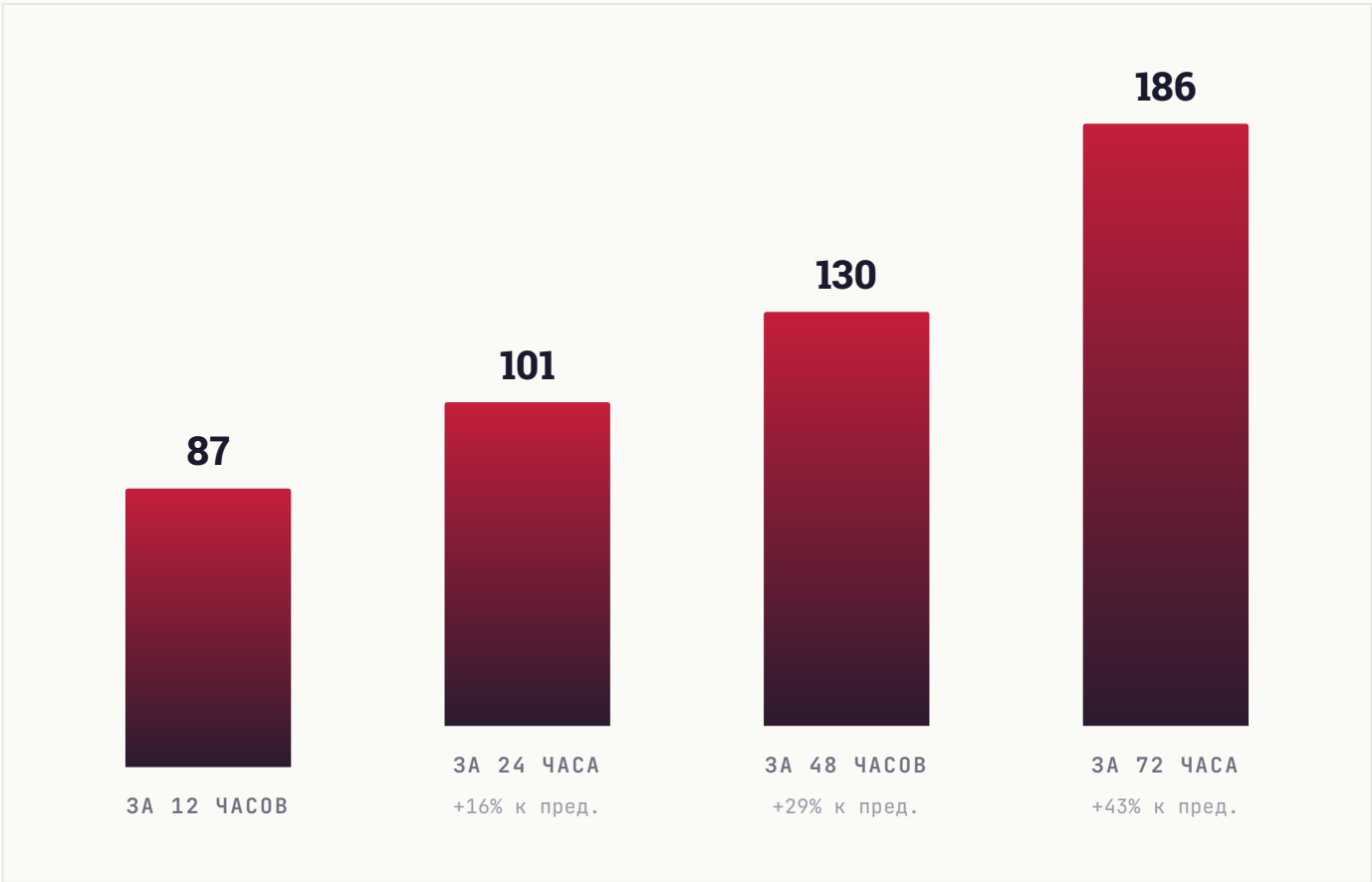
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СВ С Высоцкой по пути... или жить в 50 как в 30!	27.1K
НФ Надежда Фридман 🌸	24.8K
КО Королевская осанка и лицо без отеков	19.7K
С- СТРОЙНЯШИ - ЛУЧШЕЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ 40 +	17.2K
АТ Анастасия Туюнда	16K
ТТ Телесная терапия с Татьяной Вещиковой Вы	7.1K
ШР Школа РАЗВИТИЯ МОЗГА	1.8K
ЗЦ записки целительницы	1K
КК Ксения Кошкина Телесная психология	875

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **788** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	0
Февраль 2026	0	0	1
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	12
Ноябрь 2025	0	0	530
Октябрь 2025	0	0	245

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	788

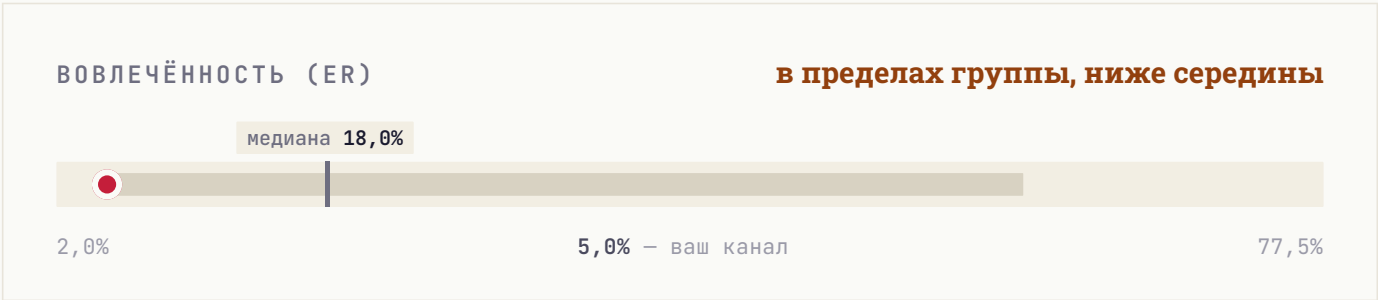
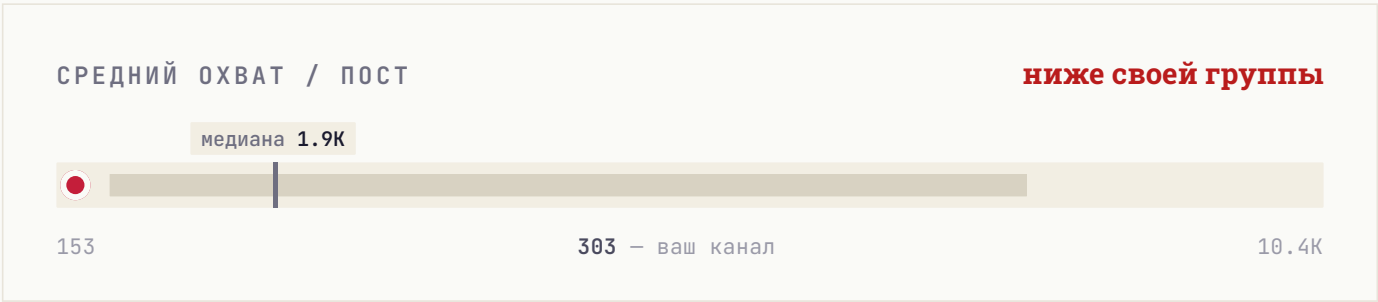
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

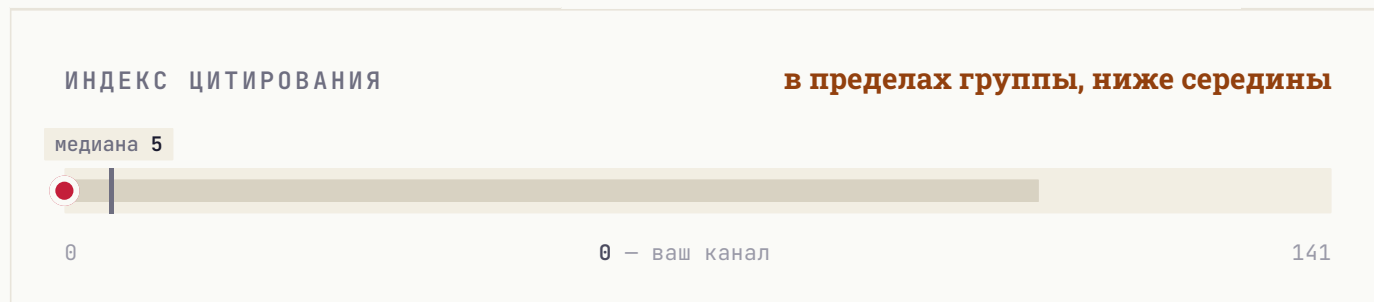
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **32 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 21 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#26/32

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 26 из 32 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 суббота

В этот день и в 13:00 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 4.28% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.7пп 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

**объём под
задачу**

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
----	-------------------------------	---
