

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Вечность на Тибете



@tibet_love

Тибетская мудрость тысячелетиями славится своим великим багажом знаний. Так познай же её здесь и сейчас! Реклама: @J_A_Sh Сотрудничаем: @Spiral_Miya Биржа: telega.in/c/tibet_health Для друга:...

ПОДПИСЧИКИ

494 319

-5916 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

3.0%

за сутки 1.4%

ОХВАТ/ПОСТ

13.4K

рекл. охват 7K/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 494 319 —	👁️ охват подписчиков 2.7% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 13.4K медиана 14.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 21.8 за период
📈 тренд 7д -8.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 248.0 всего 22 820 реакц., 8 108 реп., 0 комм.	🗨️ длина поста 223 зн. медиана 179 · 29 дней	☆ постов в анализе 92 29 дней
📈 рекл. охват 7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -5916 за последний месяц	🗨️ цитируемость 3 054 индекс цитирования · 3 283 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 5 месяцев создан 04.01.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Вечность на Тибете» — 494 319 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 13.4K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 22 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты просели на -8.4% к неделе 8–14 июня — 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 92 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (92/92 постов).
- 03 Средняя длина поста — 223 знаков (медиана 179).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (16.8K в среднем у топа vs 9.6K у худших) — среди 92 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.06 · 17:11 ФОТО Помогая ленивым людям, ты помогаешь им сесть на свою шею. tibet_love 🙌 Мы в МАХ	ПРОСМ. 16 902 РЕП. 186	РЕАКЦ. 306 ER 3.4%
№2 02.06 · 05:11 ФОТО У неожиданных решений гораздо больше шансов на успех, чем у тех, которые бесконечно обдумываются и взвешиваются. tibet_love 🙌 Мы в МАХ	ПРОСМ. 16 798 РЕП. 114	РЕАКЦ. 290 ER 3.4%
№3 03.06 · 05:11 ФОТО Искушение сдать будет особенно сильным незадолго до победы. tibet_love 🙌 Мы в МАХ	ПРОСМ. 16 758 РЕП. 98	РЕАКЦ. 283 ER 3.4%

№4 04.06 · 05:11 ФОТО Человеческое счастье сегодня состоит в том, чтобы развлекаться. Развлекаться – это значит получать удовольствие от употребления и...	ПРОСМ. 16 746 РЕП. 84	РЕАКЦ. 240 ER 3.4%
№5 07.06 · 11:11 ФОТО Жизнь – это не то, что с тобой творится, это то, что ты творишь. tibet_love 👉 Мы в МАХ	ПРОСМ. 16 674 РЕП. 117	РЕАКЦ. 268 ER 3.4%

|

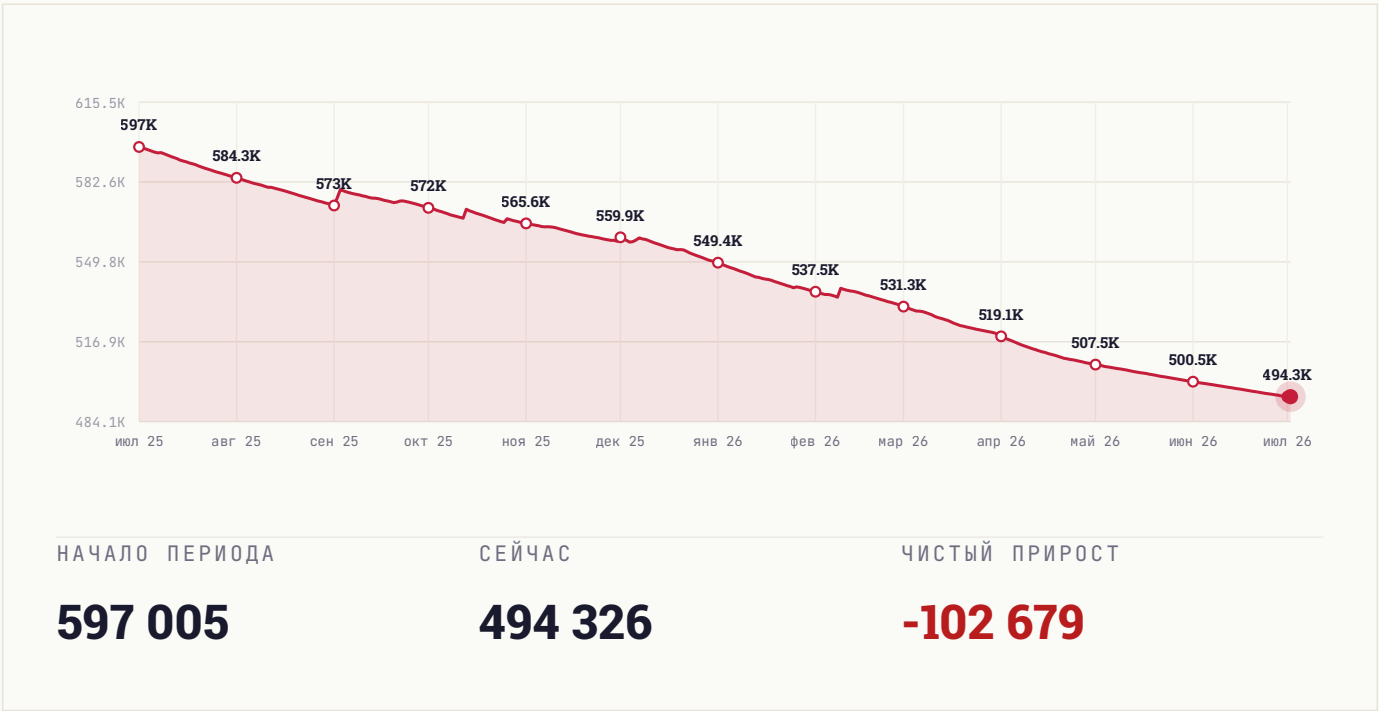
ХУДШИЕ 3

↓ 28.06 · 05:11 ФОТО Почаще смотрите на небо. Когда будет на душе плохо, смотрите на звезды или на лазурь днем. Когда грустно, когда вас обидают, когда что...	ПРОСМ. 10 083 РЕП. 112	РЕАКЦ. 306 ER 2.0%
↓ 28.06 · 10:43 ФОТО Ты сильнее, чем тебе кажется. Просто иногда нужно дойти до предела, чтобы это осознать. tibet_love 👉 Мы в МАХ	ПРОСМ. 9 447 РЕП. 71	РЕАКЦ. 223 ER 1.9%
↓ 28.06 · 17:11 ФОТО Говорят, счастье скучно, но это потому, что скучные люди нередко бывают очень счастливы, а люди интересные и умные умудряются отравлять...	ПРОСМ. 9 231 РЕП. 55	РЕАКЦ. 164 ER 1.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

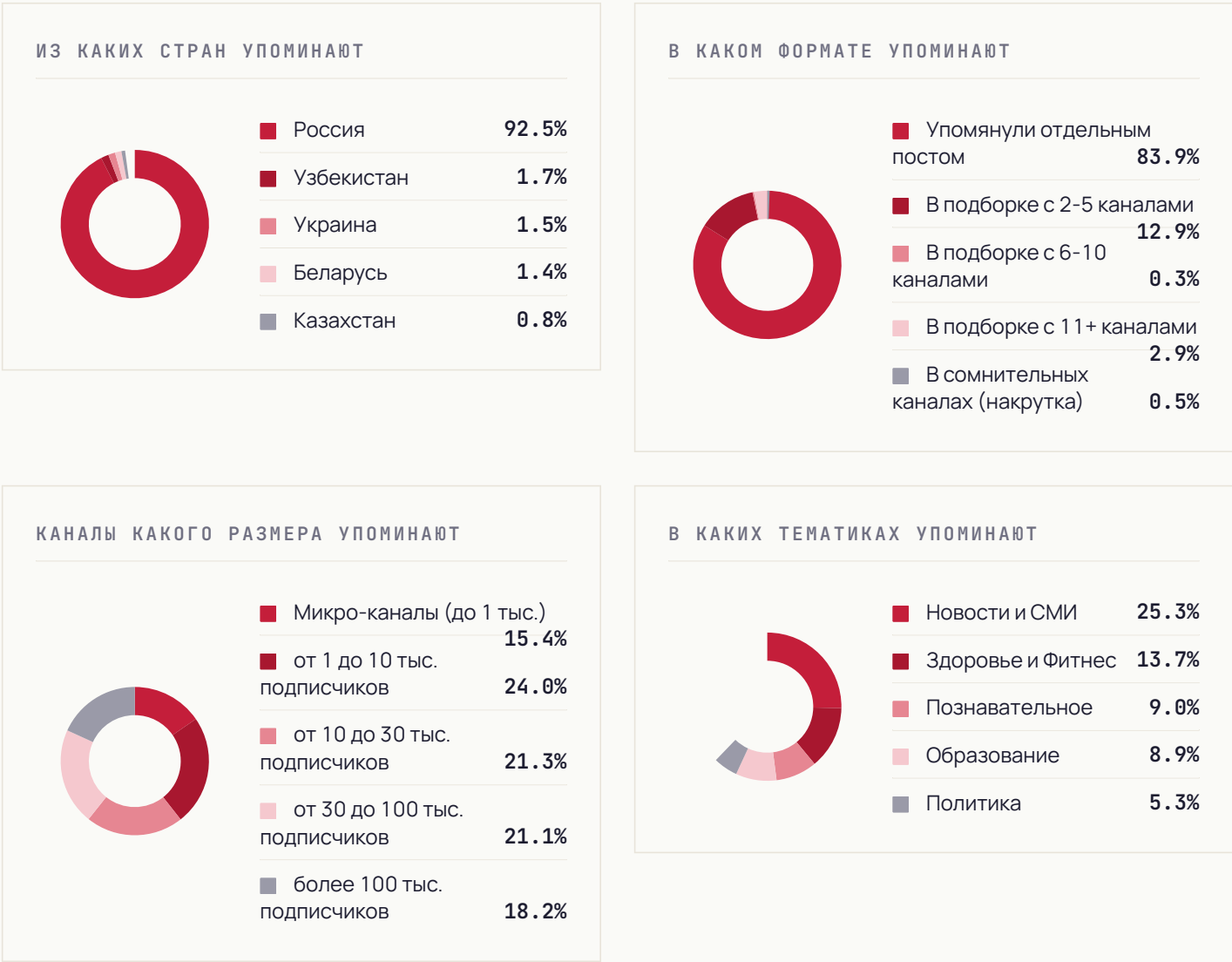
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

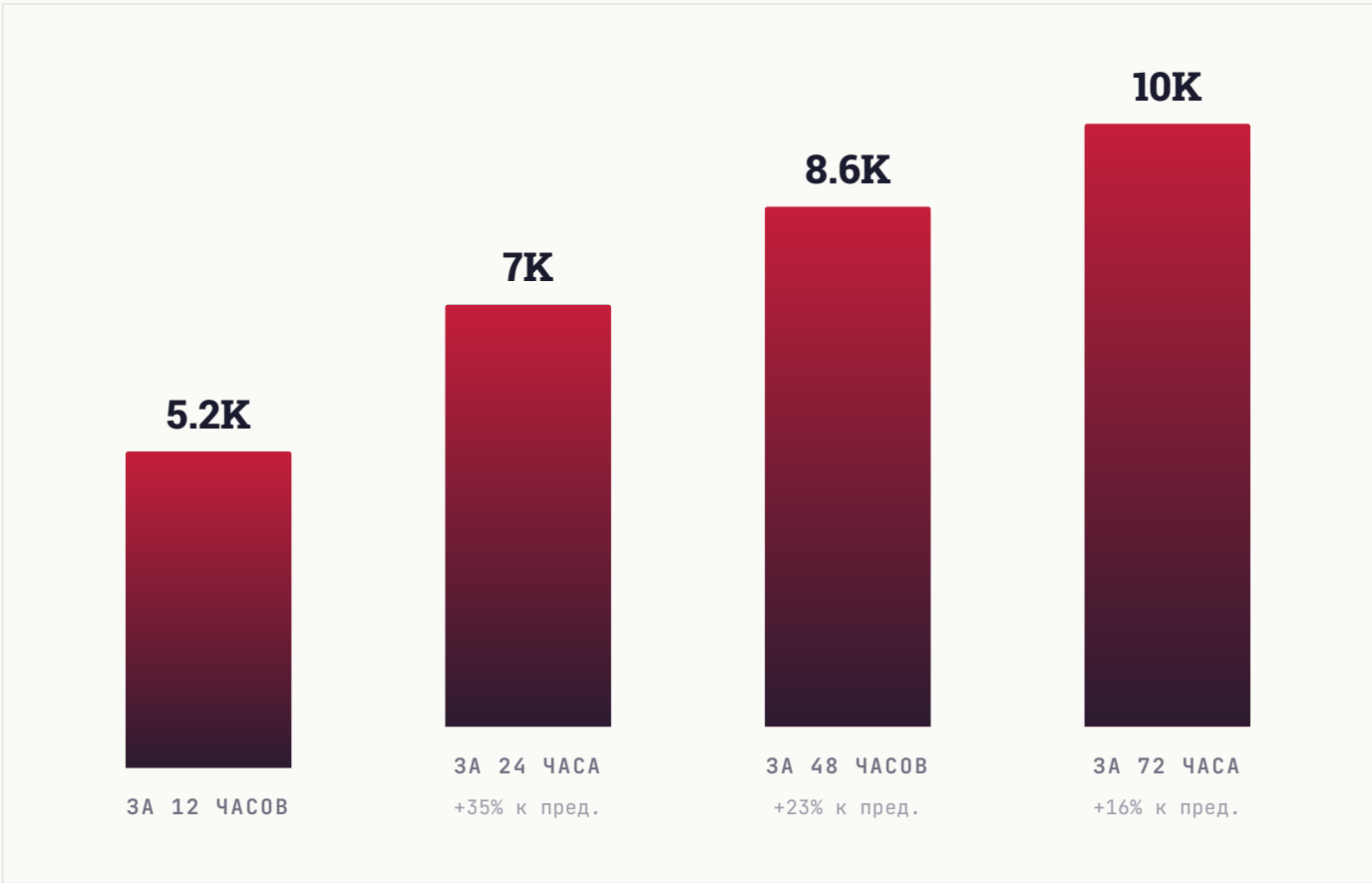
Индекс цитирования **3 054** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **3 283** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	770.1K
БИ Биохамеры	583.9K
БИ Биохакинг	534.2K
SL Sport Life	525.7K
ВН Вечность на Тибете ВЫ	494.3K
НТ Наше тело	482.1K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
БЗ Будем здоровы	448.6K
ЗЕ Здоровая еда	418.1K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
НС Homo Sapiens	367.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-10 ниши (#5 из 97). Сильная позиция. Лидер ниши — **Контрольная закупка** (770.1K), до #1 есть куда расти. С другими топ-10 каналами — взаимные размены как с равными.

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 **637**, они привели **16 208** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	46	21	329
Декабрь 2025	107	52	3 412
Ноябрь 2025	143	132	56
Октябрь 2025	90	71	5 197
Сентябрь 2025	191	165	7 214
Август 2025	60	26	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
637	6	16 208

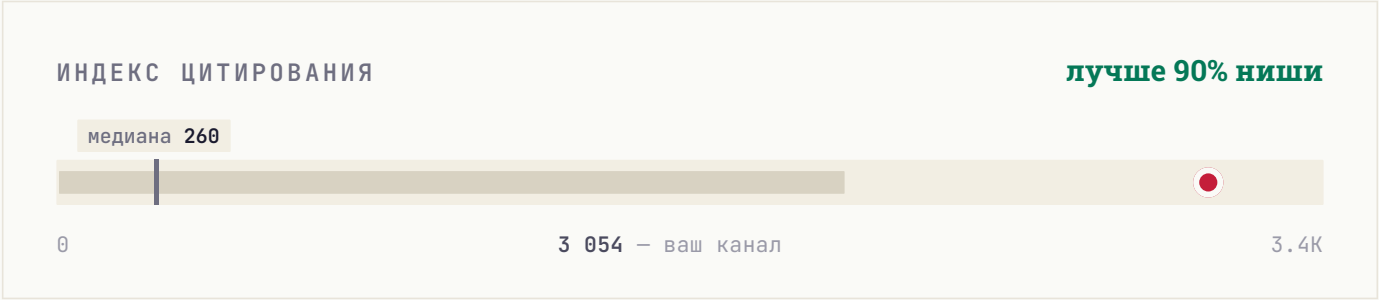
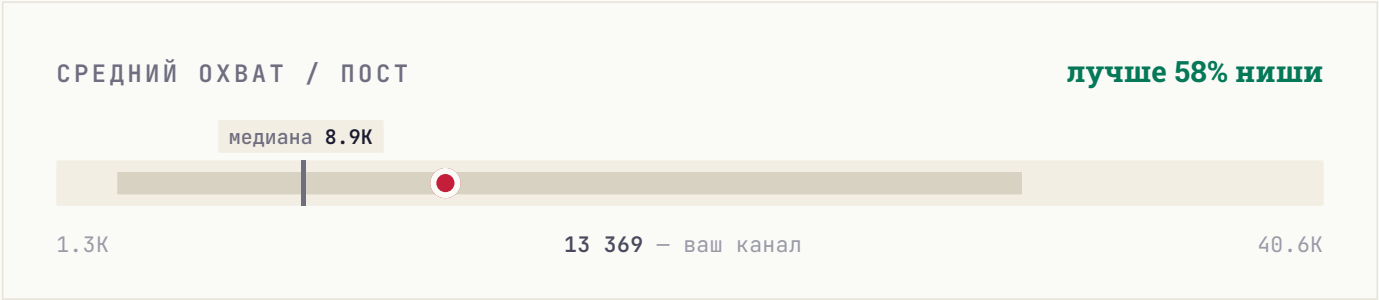
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#5/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Канал в топ-5% здоровье и фитнес Россия



— 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 четверг

В этот день и в 16:00 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 2.7% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.3пп 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

**+1000-3000
подп.**

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