

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ирина Шиманская Holistica



@tibetdoc

№ 4924905382 Рациональный нутрициолог Энергия, легкость, плоский живот, красивая кожа, здоровый вес и низкий уровень стресса с помощью еды и ЗОЖ вместо горстей БАД. Школа практической...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
79 677 12.07.2026 +263 за месяц	10.0% за сутки 4.2%	7.1K HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/TIBETDOC рекл. охват 3.4K/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 79 677 —	👁️ охват подписчиков 8.95% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 7.1K медиана 7.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 11.6 за период
📈 тренд 7д -11.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 131.6 всего 6 318 реакц., 3 711 реп., 558 комм.	📄 длина поста 997 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 48 29 дней
📈 рекл. охват 3.4K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +263 за последний месяц	📄 цитируемость 678 индекс цитирования · 776 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 9 месяцев создан 05.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ирина Шиманская Holistica» — 79 677 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.1K человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 29 июня – 5 июля охваты просели на -11.8% к неделе 22–28 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 48 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (33/48 постов).
- 03 Средняя длина поста — 997 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 06:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.6K в среднем у топа vs 5.4K у худших) — среди 48 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.06 · 03:59 ФОТО Завтрак Королевы 👑 Друзья, вчера мы говорили о том, почему модные завтраки из круассана с кофе или овсянки с ягодами запускают сахарные...	ПРОСМ. 8 653 РЕП. 219	РЕАКЦ. 229 ER 10.9%
№2 15.06 · 09:02 ФОТО Инсулинорезистентность: почему печень страдает первой Когда мы слышим про инсулинорезистентность (ИР), часто кажется, что она бывает...	ПРОСМ. 8 636 РЕП. 60	РЕАКЦ. 90 ER 10.8%
№3 14.06 · 04:02 ФОТО 🌿 Секретное оружие против лишнего веса + рецепт Уверена, что многие, кому приходилось хоть раз в жизни худеть, представляли себе это...	ПРОСМ. 8 596 РЕП. 255	РЕАКЦ. 208 ER 10.8%

№4 24.06 · 04:00 ФОТО 🧠 Диабет мозга: как болезнь Альцгеймера зарождается в нашей тарелке и голове Друзья, сегодня я хочу затронуть тему, о которой долгое время...	ПРОСМ. 8 589 РЕП. 86	РЕАКЦ. 144 ER 10.8%
№5 22.06 · 04:02 ВИДЕО 🔥 Приливы, отёки, лишний вес, бессонница? Эта специя вас удивит После 40 мы часто начинаем искать сложные решения. Покупаем дорогие кремы...	ПРОСМ. 8 547 РЕП. 58	РЕАКЦ. 144 ER 10.7%

|

ХУДШИЕ 3

↓ 08.07 · 04:01 ФОТО Гормональный склад. Кто открыл филиал консервного завода внутри вашего тела? + Рецепт для детоксикации Представьте, что внутри организма...	ПРОСМ. 5 499 РЕП. 123	РЕАКЦ. 152 ER 6.9%
↓ 09.07 · 04:02 ФОТО Самая большая ложь про эндометриоз? Каждая десятая женщина в мире страдает эндометриозом. Это состояние, при котором клетки внутреннего...	ПРОСМ. 5 364 РЕП. 54	РЕАКЦ. 120 ER 6.7%
↓ 08.07 · 14:01 ВИДЕО Как повальное увлечение одной добавкой может лишить вас волос Пьете цинк для иммунитета, чистой кожи или при первых признаках простуды?...	ПРОСМ. 5 253 РЕП. 54	РЕАКЦ. 109 ER 6.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

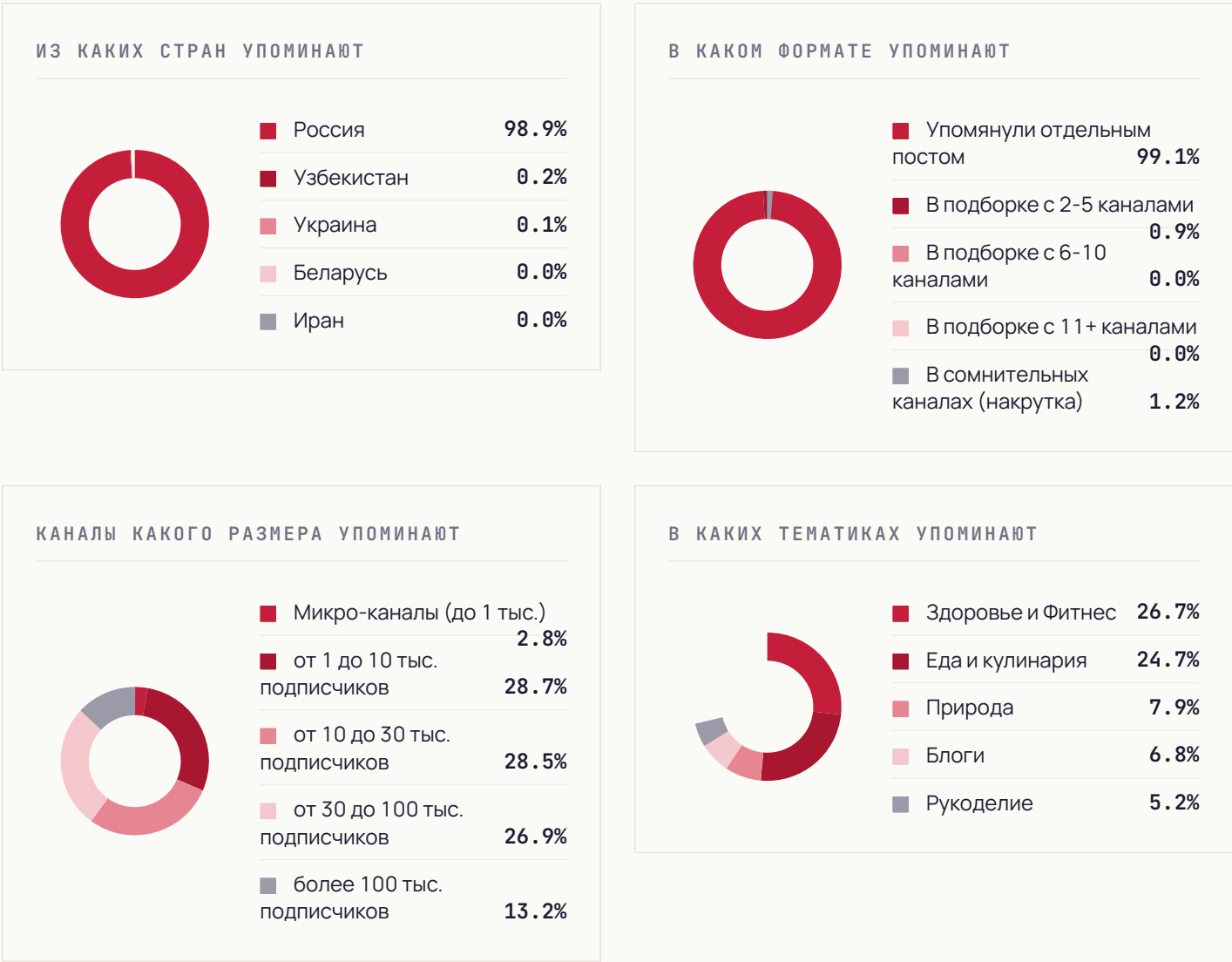
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

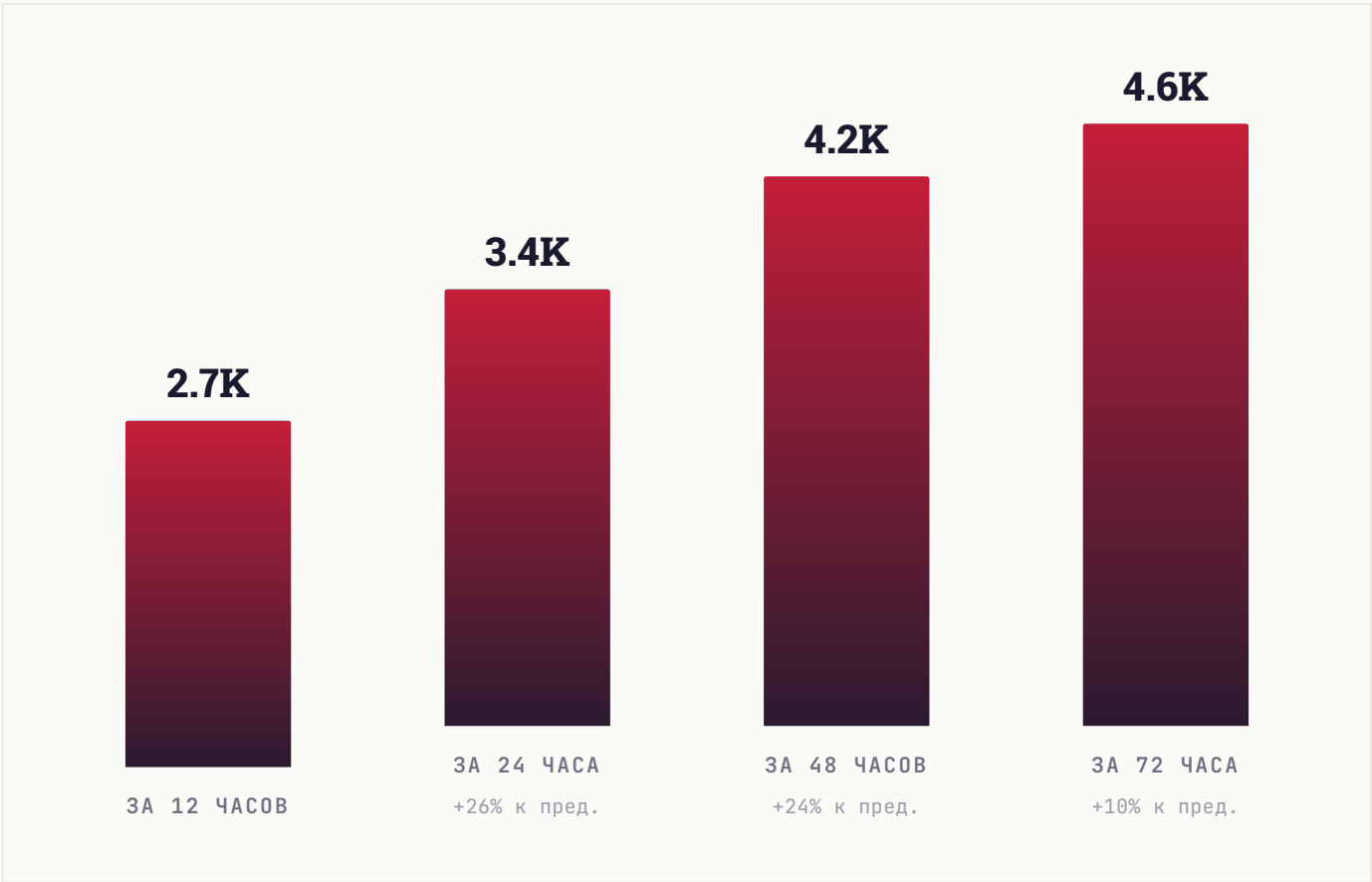
Индекс цитирования **678** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **776** разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
ИШ Ирина Шиманская Holistica ВЫ	79.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **632**, они привели **20 304** новых подписчиков.

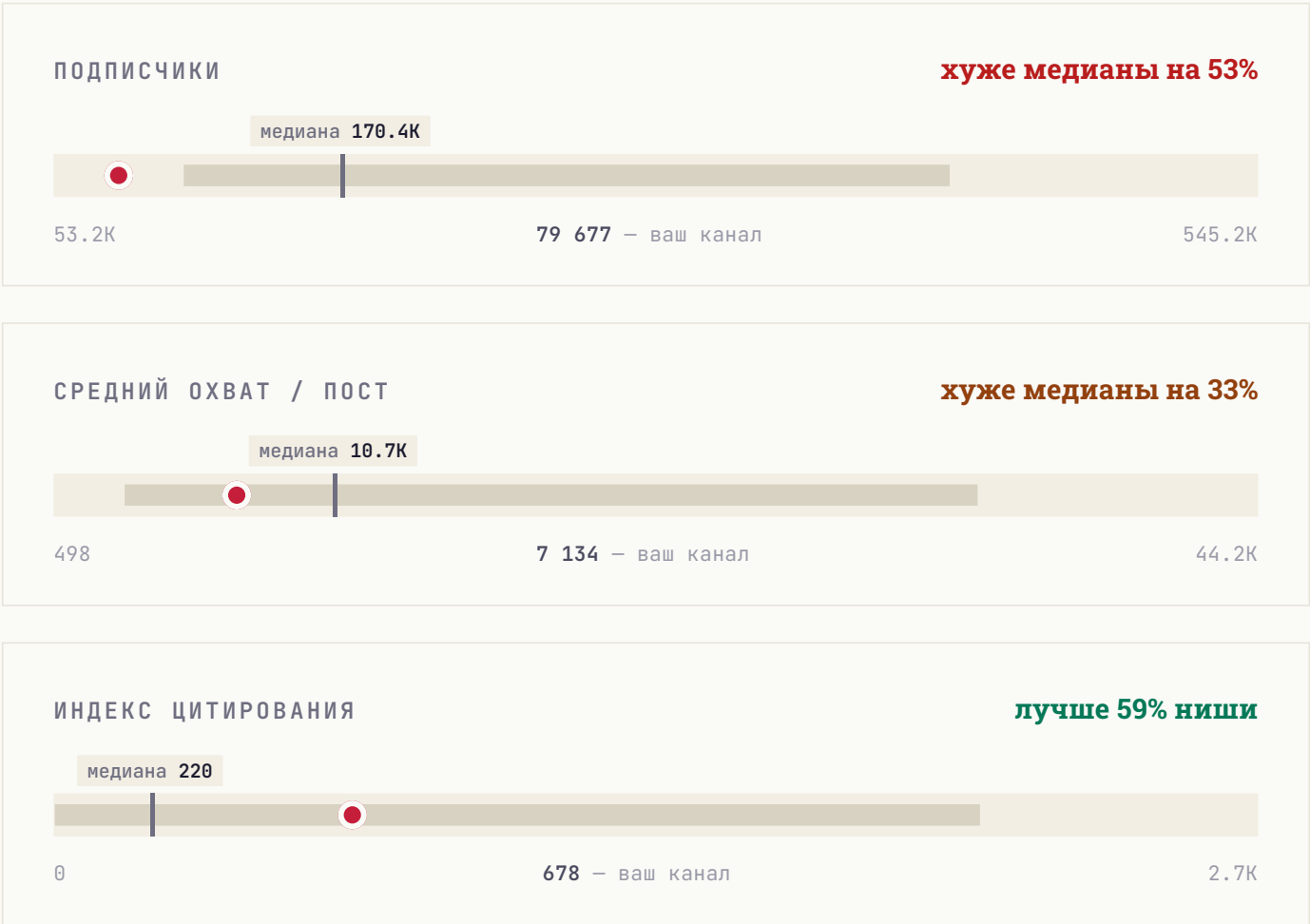
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	95	87	3 831
Декабрь 2025	61	59	713
Ноябрь 2025	145	135	5 588
Октябрь 2025	153	148	6 068
Сентябрь 2025	114	111	2 870
Август 2025	64	61	1 234

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
632	6	20 304

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.



— 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 вторник

В этот день и в 06:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
