

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

ТИПИЧНАЯ

анорексичка

2015



@tipichnayaanorexiaa

мама ана научит тебя быть бабочкой сотрудничество/реклама:
@ManagerSSSbuy I @ilovellarixx (по вопросам чата ТОЛЬКО -
@ilovellarixx) Boost: <https://t.me/boost/tipichnayaanorexiaa> Чат:...

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
82 248	20.0%	16.1K
05.07.2026 ⁺⁷⁷²⁰ за месяц	HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/TIPICHNAYAANOREXIAA за сутки ^{12.3%}	рекл. охват ^{10.1K} /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 82 248 —	👁️ охват подписчиков 19.55% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 16.1K медиана 16.3K · 29 дней	📅 постов/день 8.3 ~58 в неделю
📈 тренд 7д -5.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 1038.5 всего 259 619 реакц., 19 940 реп., 49 314 комм.	📄 длина поста 287 зн. медиана 167 · 29 дней	★ постов в анализе 250 29 дней
📈 рекл. охват 10.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +7720 за последний месяц	📄 цитируемость 69 индекс цитирования · 173 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 11 дней создан 24.06.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «типичная анорексичка 2015» — 82 248 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 16.1K человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 58 постов в неделю (~8 в день) — активный режим публикаций. За неделю 22–28 июня охваты просели на -5.6% к неделе 15–21 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 250 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (189/250 постов).
- 03 Средняя длина поста — 287 знаков (медиана 167).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (25.5K в среднем у топа vs 12.9K у худших) — среди 250 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.06 · 10:51 ФОТО 🦁🦁🦁🦁🦁🦁🥬🥬🥬🥬🥬🥬 НАКОНЕЦ-ТО новый марафон типичной анорексички на 3 недели: с 1 по 21 июля 🤗🤗🤗🤗🤗🤗🤗🤗🐰 привет толстушка, мама Ана не гордится...	ПРОСМ. 27 258 РЕП. 131	РЕАКЦ. 621 ER 33.1%
№2 26.06 · 11:09 ФОТО 😊🥬🥬🥬🥬🥬🥬 от типичной анорексички 2015 на 3 недели: с 1 по 21 июля 🤗🤗🤗🤗🤗🤗🤗🤗🐰 привет толстушка, мама Ана не гордится тобой. ты ведь...	ПРОСМ. 25 686 РЕП. 126	РЕАКЦ. 534 ER 31.2%
№3 07.06 · 09:04 ФОТО 🌹🌹 Доброе утро, 🌹🌹 солнышко. как 🌹🌹 тебе спалось? — Я голодна. 🤍🤍🤍🤍🤍🤍🤍🤍 Нет, это не так. Ты только что проснулась. Иди и прими...	ПРОСМ. 23 639 РЕП. 309	РЕАКЦ. 1 099 ER 28.7%

Nº4 07.06 · 09:55 ФОТО 😂😂 Только самое тупейшее 😂😂 животное будет осуждать 😂😂 за наш выбор, за наше видение красоты, и скорее всего его цифра на весах...	ПРОСМ. 22 373 РЕП. 73	РЕАКЦ. 949 ER 27.2%
Nº5 07.06 · 09:11 ТЕКСТ 💧💧 кто сделает видосики про ТА и они залетят в тиктоке на +200к просмотров - подарю вам бесплатную рекламу во всех моих каналах 💧💧 писать за...	ПРОСМ. 22 369 РЕП. 13	РЕАКЦ. 557 ER 27.2%

I

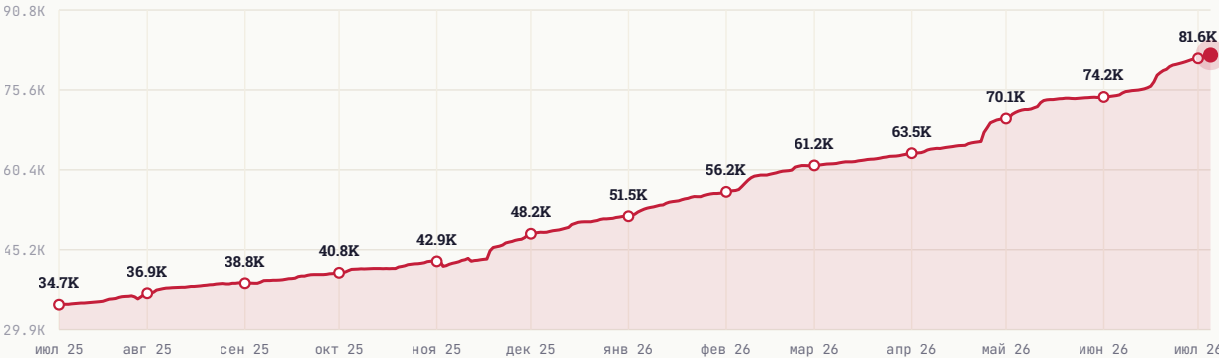
ХУДШИЕ 3

↓ 01.07 · 15:01 ФОТО 📷😂😂😂 Брось телефон, 😂😂😂😂 лучше пойдй пройдиcь. Свежий воздух очень полезен, да и за прогулку калории можешь сжечь. И приятно, и полезно...	ПРОСМ. 13 148 РЕП. 32	РЕАКЦ. 817 ER 16.0%
↓ 02.07 · 11:24 ТЕКСТ Предложите свои варианты раз эти не нравятся, мы для чего канал целый создали	ПРОСМ. 12 810 РЕП. 4	РЕАКЦ. 616 ER 15.6%
↓ 02.07 · 11:29 ФОТО а если такое? +-	ПРОСМ. 12 762 РЕП. 111	РЕАКЦ. 1 797 ER 15.5%

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

34 702

СЕЙЧАС

82 248

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+47 546

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

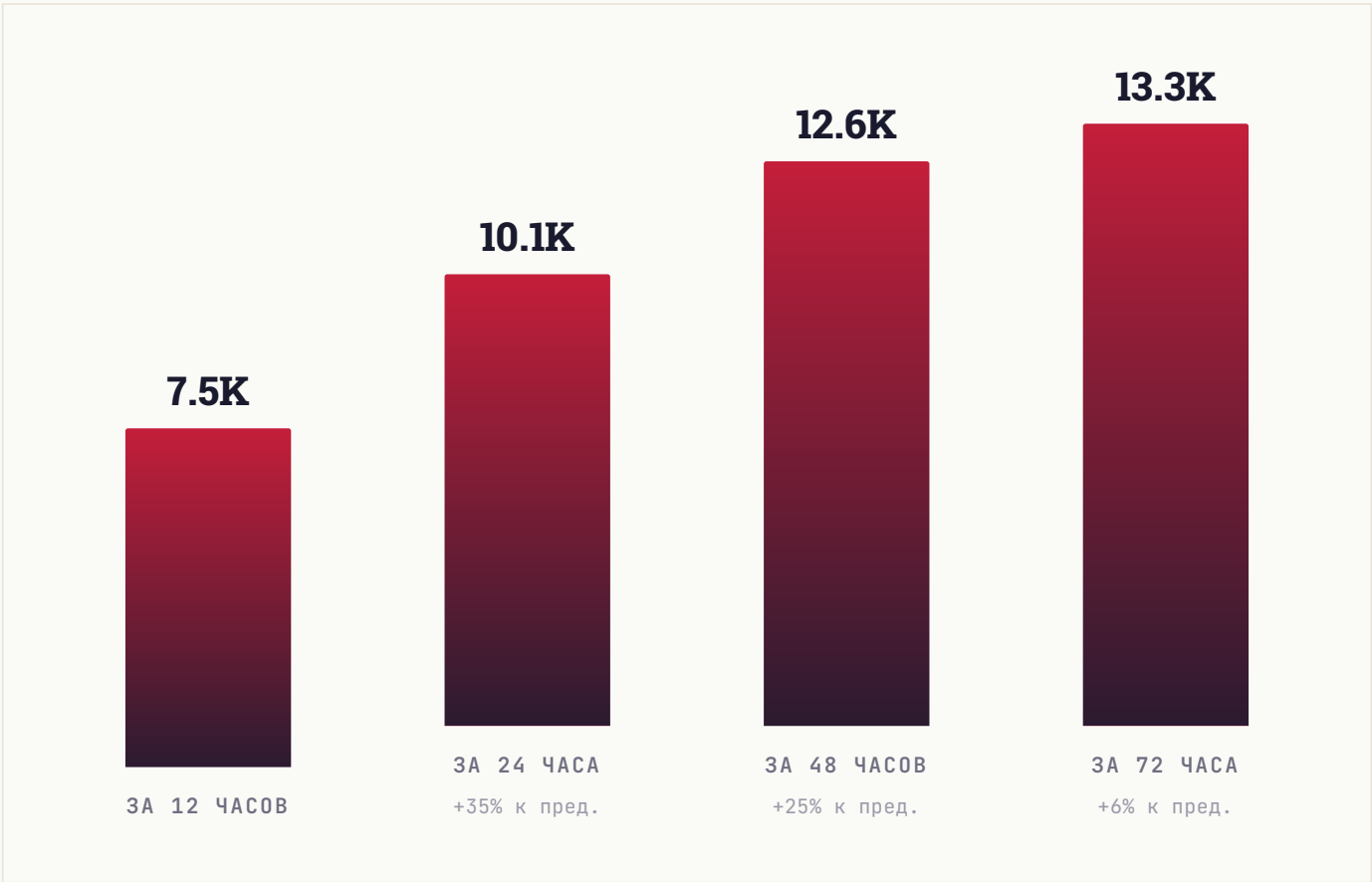
Индекс цитирования **69** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **173** разных каналов.



— 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	768.4K
БИ Биохамеры	583.1K
БИ Биохакинг	533.5K
SL Sport Life	525.1K
ВН Вечность на Тибете	494.1K
НТ Наше тело	481.6K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477.8K
БЗ Будем здоровы	448.2K
ЗЕ Здоровая еда	417.5K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.8K
ТА типичная анорексичка 2015 ВЫ	82.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — **Контрольная закупка (768.4K)**, медиана топ-97: 152.8K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

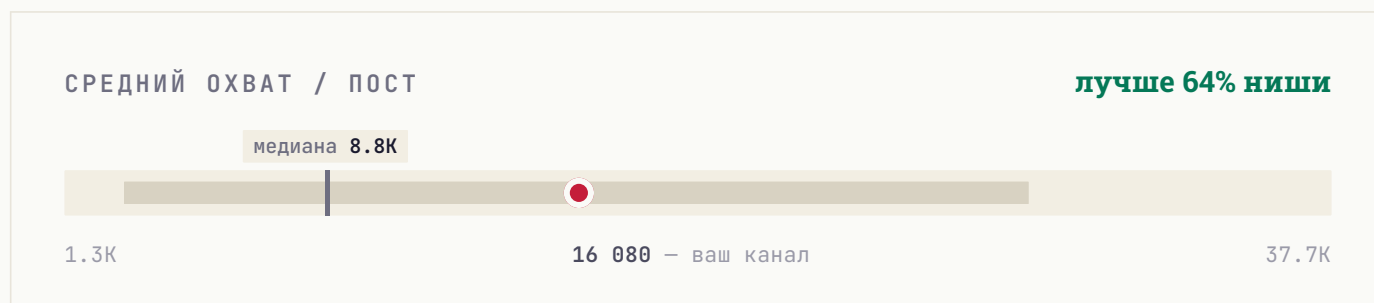
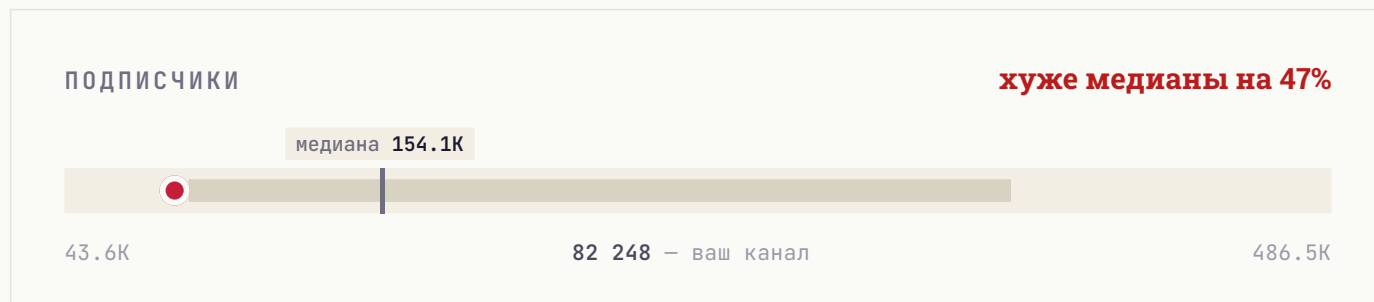
Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **128**, они привели **21 421** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	9	9	4 576
Декабрь 2025	28	20	3 572
Ноябрь 2025	10	6	6 637
Октябрь 2025	33	20	2 384
Сентябрь 2025	25	15	1 967
Август 2025	23	16	2 285

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
128	6	21 421

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 пятницу

В этот день и в 14:00 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

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.**

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