

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Ешь. Смотри.

Учись.



@tk_eat_pray_learn

Все, что вы хотели знать обо мне и не боялись спросить) По PR и по вопросам рекламы - @Pr_kilogram Регистрация в...

ПОДПИСЧИКИ

36 815

+500 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

29.0%

за сутки **4.5%**

ОХВАТ/ПОСТ

18.7K

рекл. охват **1.7K**/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 «Еда и кулинария»

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 36 815 —	👁️ охват подписчиков 50.74% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 18.7K медиана 3.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 16.7 за период
📈 тренд 7д -14.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 60.5 всего 4 232 реакц., 1 437 реп., 592 комм.	📄 длина поста 402 зн. медиана 328 · 29 дней	★ постов в анализе 70 29 дней
📈 рекл. охват 1.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +500 за последний месяц	📄 цитируемость 107 индекс цитирования · 218 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 2 месяца создан 28.04.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ешь. Смотри. Учись.» — 36 815 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 18.7K человек (51% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 17 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 6–12 июля охваты просели на -14.4% к неделе 29 июня – 5 июля — 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 70 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (34/70 постов).
- 03 Средняя длина поста — 402 знаков (медиана 328).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 52 раз больше просмотров, чем самые слабые (136K в среднем у топа vs 2.6K у худших) — среди 70 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 13.07 · 06:15 ВИДЕО Да, красивая спортивная одежда не только радует яркими цветами, но и мотивирует, особенно когда виден результат в зеркале. Если вы видите...	ПРОСМ. 209 594 РЕП. 22	РЕАКЦ. 118 ER 569.3%
№2 16.07 · 06:37 ВИДЕО Вы же не думаете, что я люблю все упражнения. Есть и те, которые изрядно испытывают мою силу воли. Но именно они чаще всего оказываются...	ПРОСМ. 100 982 РЕП. 9	РЕАКЦ. 75 ER 274.3%
№3 16.07 · 11:04 ФОТО Продолжаем расширять библиотеку нашего книжного клуба #библиотекаТиныКанделаки вместе с теми, кто знает о книгах практически всё...	ПРОСМ. 97 311 РЕП. 80	РЕАКЦ. 46 ER 264.3%

№4 04.07 · 07:04 ФОТО Добрый день, друзья! После съемок «Умнее всех» у нас остался непочатый край образов для #Битвалуков. И первая в очереди — битва кожи разных...	ПРОСМ. 88 019 РЕП. 6	РЕАКЦ. 39 ER 239.1%
№5 11.07 · 08:09 ВИДЕО Когда ты в двадцать нравишься себе — это щедрая природа, которая жарко поцеловала тебя юностью, а после сорока, чтобы нравиться себе — ...	ПРОСМ. 87 891 РЕП. 33	РЕАКЦ. 120 ER 238.7%

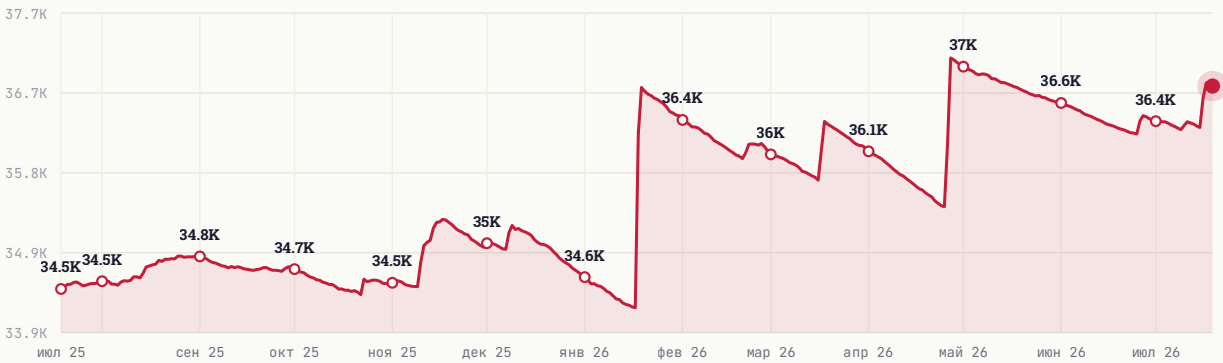
ХУДШИЕ 3

↓ 25.06 · 14:33 ВИДЕО «Великие умы обсуждают идеи. Средние умы обсуждают события. Слабые умы обсуждают людей». Выбор за вами 😊	ПРОСМ. 2 615 РЕП. 26	РЕАКЦ. 90 ER 7.1%
↓ 14.07 · 15:44 ФОТО А вот и результаты нашего розыгрыша! Спасибо всем за участие. Скоро запустим новый 😊, а пока — поздравляем победителей...	ПРОСМ. 2 603 РЕП. 2	РЕАКЦ. 27 ER 7.1%
↓ 14.07 · 12:10 ВИДЕО Если вам кажется, что бум ремейков — это исключительно современное явление, вот вам фильм 2005 года, в центре сюжета которого...	ПРОСМ. 2 597 РЕП. 21	РЕАКЦ. 55 ER 7.1%

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.

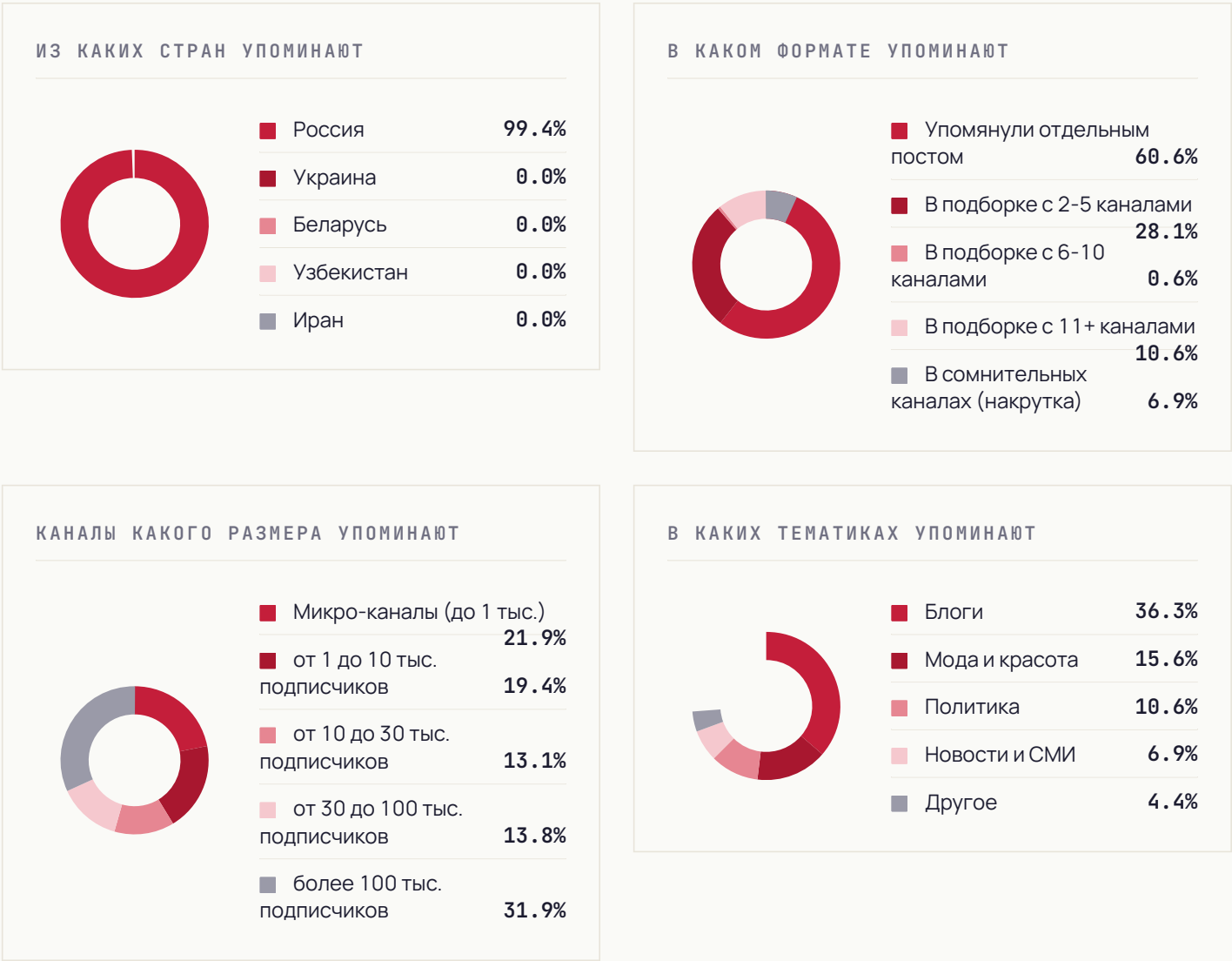


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
34 456	36 814	+2 358

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

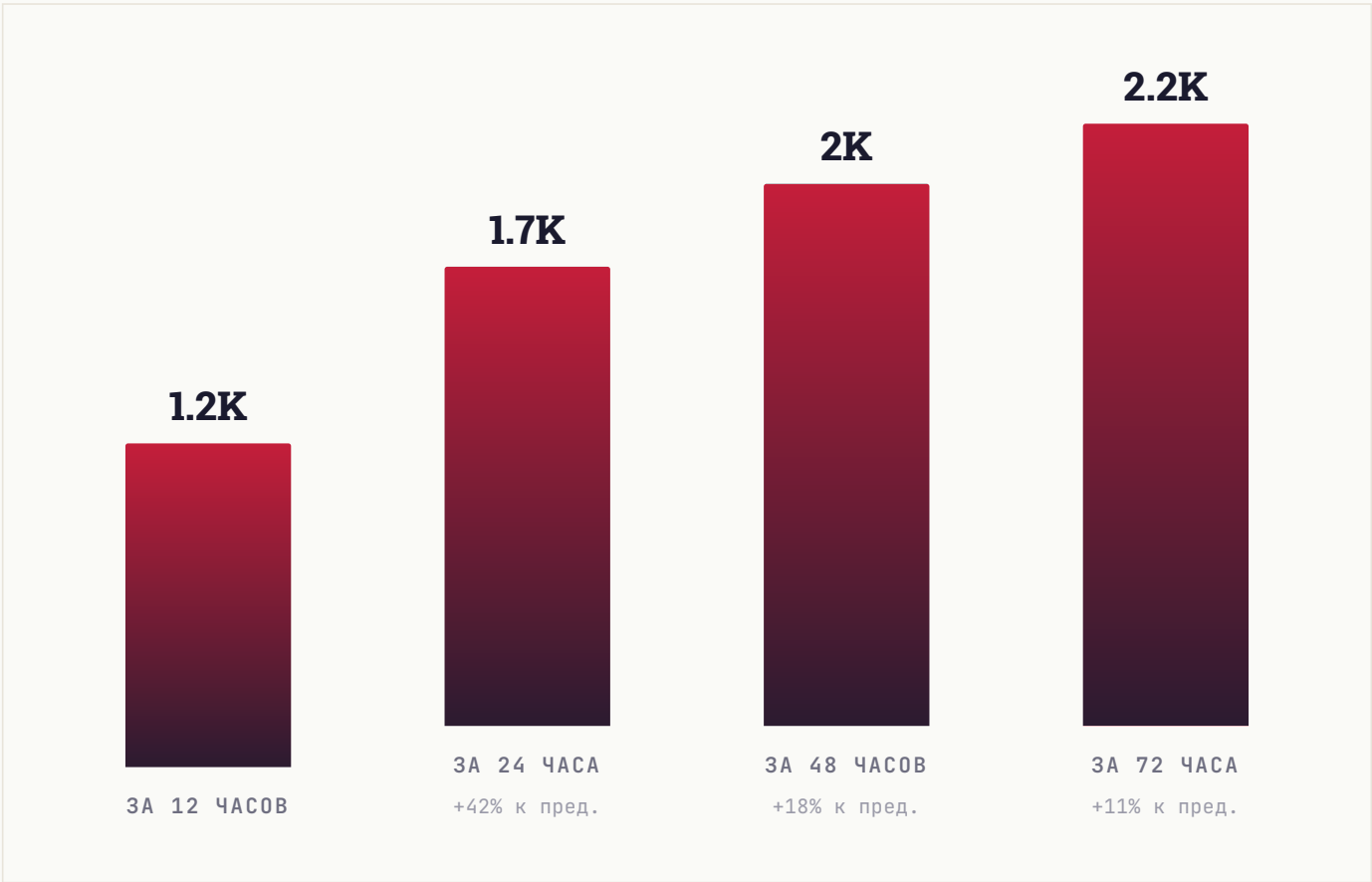
Индекс цитирования **107** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **218** разных каналов.



— 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
IT Iwin Token	3.3M
KP Кулинария Рецепты Салаты 🍴	997.5K
ПЯ Пятёрочка	772.7K
М 🍰 Мамины Рецепты 😊	679.3K
A Аэрогриль Рецепты	594.4K
ПР Простые Рецепты	586.1K
KP Книга рецептов	557.9K
КН Кухня наизнанку	532.9K
ВИ Вкусно и дешево 🍪	486.4K
ЧИ ЧИЖИК	482.9K
ЕС Ешь. Смотри. Учись. ВЫ	36.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Iwin Token (3.3M), медиана топ-96: 224.1K. Первая цель — войти в топ-96 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 **33**, они привели **4 438** новых подписчиков.

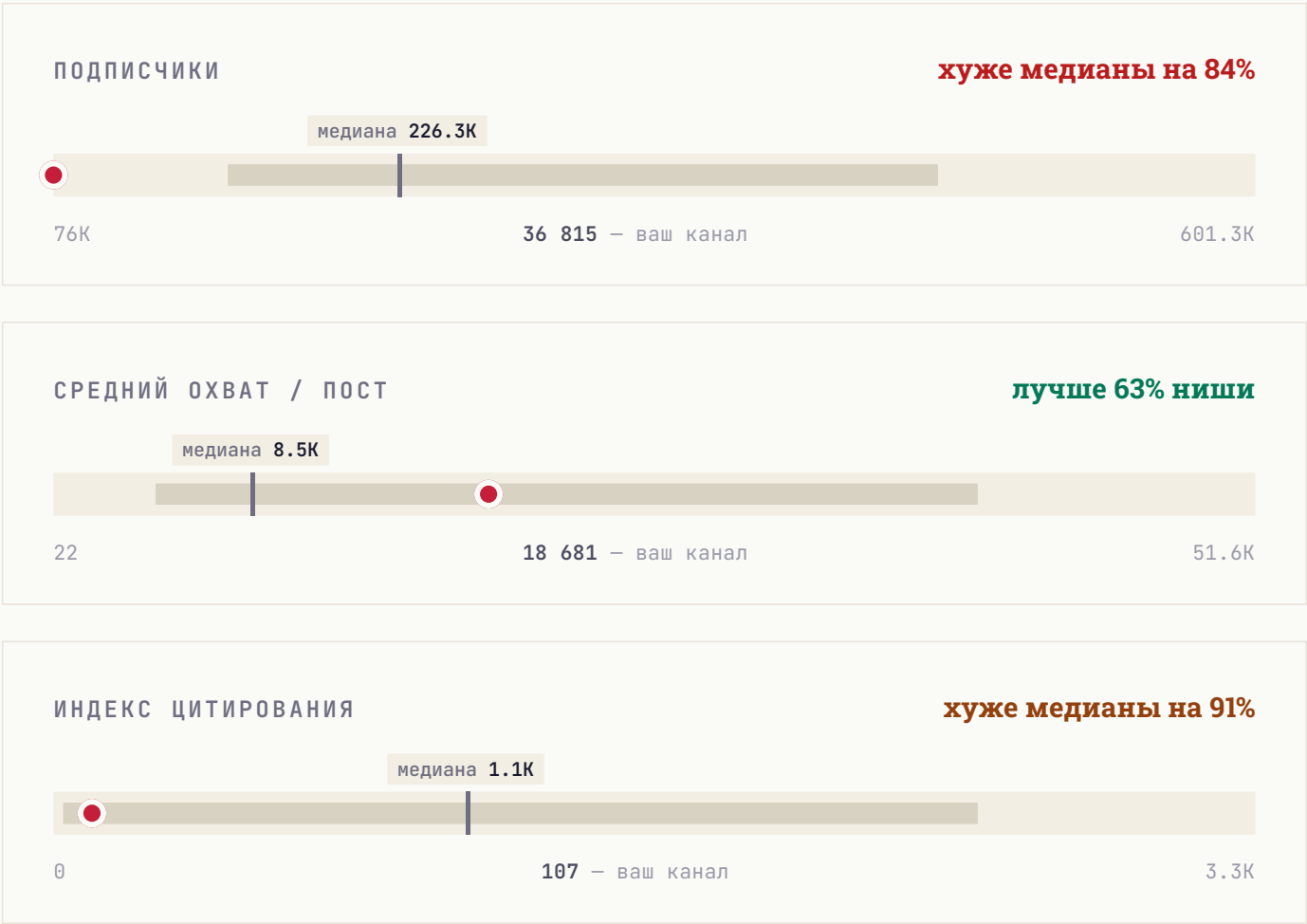
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	2	2 564
Декабрь 2025	16	16	344
Ноябрь 2025	8	6	818
Октябрь 2025	0	0	208
Сентябрь 2025	2	1	108
Август 2025	5	3	396

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
33	6	4 438

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Еда и кулинария» (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 понедельник

В этот день и в 09:00 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
----	-------------------------------	---
