

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Mama Nature



@tomnayaа

Алина Чичина — строю велнес бренд re-feel: <https://refeel.ru>
Бьюти-энтузиаст и биохакер. Здесь про заботу о себе и бизнес без выгорания. Реклама:...

ПОДПИСЧИКИ

44 040

-1475 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

13.0%

за сутки 6.4%

ОХВАТ/ПОСТ

5.4K

рекл. охват 2.8K/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 «Блоги»

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 44 040 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 12.35% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 5.4K медиана 6.1K · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.9 за период
📈 ТРЕНД 7Д +0.3% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 148.4 всего 2 969 реакц., 259 реп., 7 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 460 зн. медиана 264 · 28 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 20 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 2.8K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -1475 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 83 индекс цитирования · 365 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 7 лет 4 дня создан 27.08.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Мама Nature» — 44 040 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.4K человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (+0.3% к неделе 10–16 августа).

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 20 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (15/20 постов).
- 03 Средняя длина поста — 460 знаков (медиана 264).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.1K в среднем у топа vs 4.6K у худших) — среди 20 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.08 · 08:47 ФОТО Спросили у Алины Чичиной — основательницы wellness-бренда re-feel, инфлюенсера — как найти баланс между минимализмом и максимализмом...	ПРОСМ. 7 965 РЕП. 12	РЕАКЦ. 100 ER 18.1%
№2 14.08 · 09:38 ФОТО Светлана — мой самый любимый мастер пилочного маникюра! у меня не то чтобы длинные пальцы, но после ее мэджика вытягиваются буквально как...	ПРОСМ. 6 625 РЕП. 23	РЕАКЦ. 152 ER 15.0%
№3 18.08 · 17:37 ФОТО имеет ли смысл вообще смотреть на количество калорий, которые показывает трекер после тренировки? я смотрю постоянно)) сегодня, например...	ПРОСМ. 6 592 РЕП. 11	РЕАКЦ. 161 ER 15.0%

№4 12.08 · 13:29 ФОТО поколение альфа, конечно, сильно облегчает мне жизнь: Мия довольно равнодушна к одежде и брендам. у нее простая система потребления...	ПРОСМ. 6 547 РЕП. 7	РЕАКЦ. 120 ER 14.9%
---	---	---

№5 13.08 · 15:38 ФОТО Ищите в своих заказах re-feel на маркетплейсах приглашения на WD💕	ПРОСМ. 6 460 РЕП. 7	РЕАКЦ. 96 ER 14.7%
--	---	--

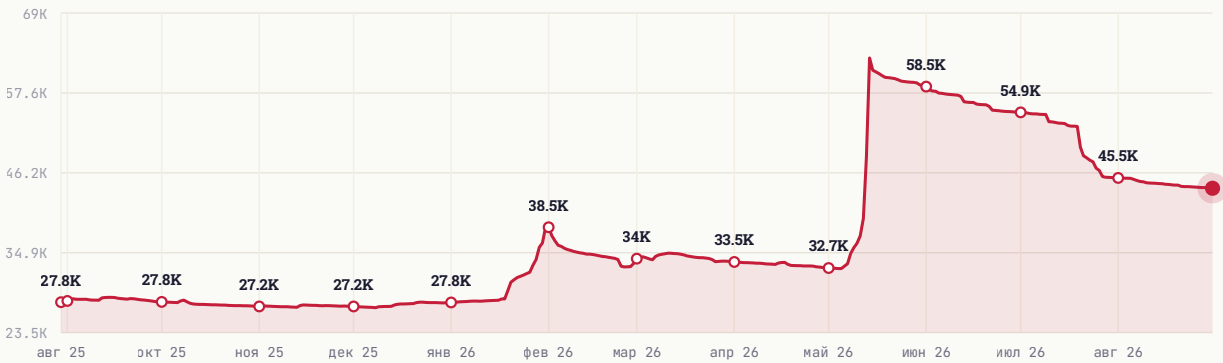
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 26.08 · 11:03 ФОТО причина приезда в Сеул: командировочка!	ПРОСМ. 4 800 РЕП. 11	РЕАКЦ. 184 ER 10.9%
↓ 27.08 · 10:41 ФОТО я разрешаю Мие самой выбирать себе одежду. даже если вместо моего мысленного образа «маленькая девочка в бантиках» она хочет рюкзак...	ПРОСМ. 4 542 РЕП. 5	РЕАКЦ. 58 ER 10.3%
↓ 27.08 · 17:44 ФОТО мои впечатления и главные находки с корейской выставки health innovation, pharma & biopharma 🔬 это наша вторая международная выставка...	ПРОСМ. 4 373 РЕП. 28	РЕАКЦ. 144 ER 9.9%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

27 809

СЕЙЧАС

44 040

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+16 231

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

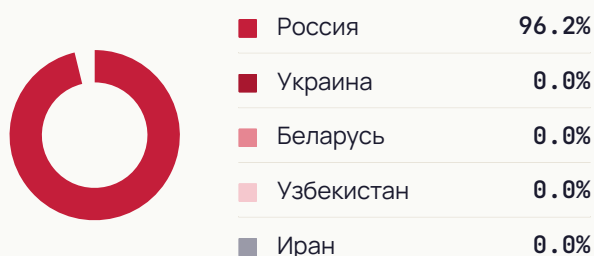
Индекс цитирования **83** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

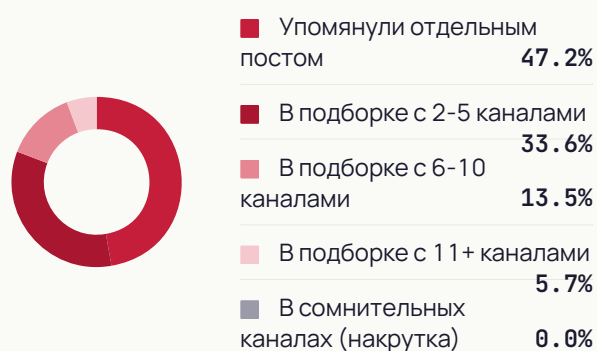
на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **365** разных каналов.

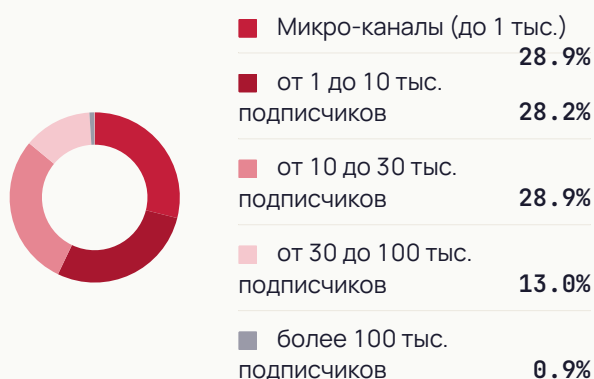
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



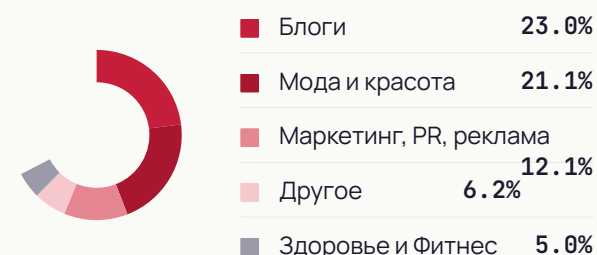
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



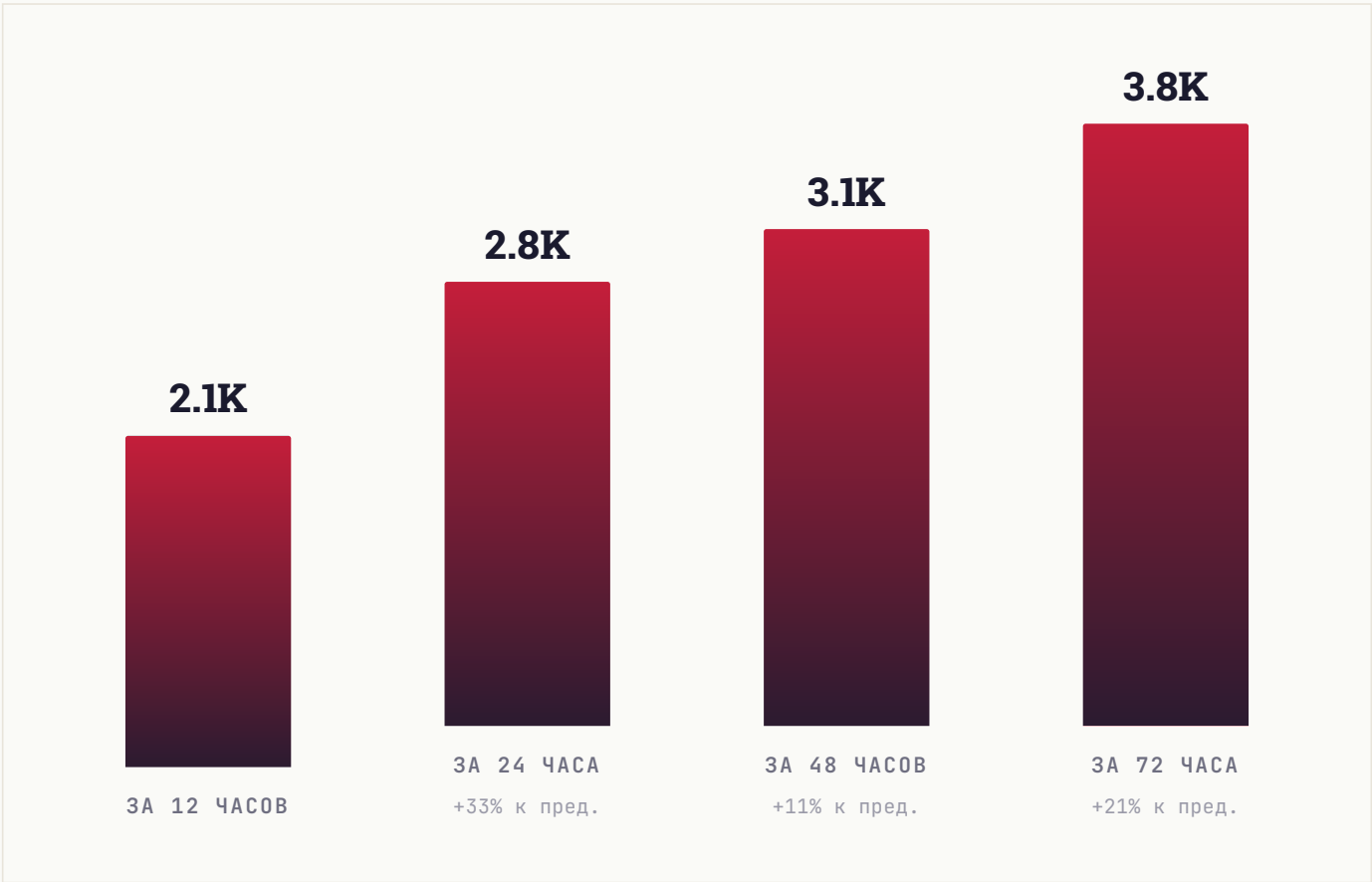
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
СТ Стрелец-Молодец	357.7K
SM SETTERS Media	84K
ОЙ ОЙСАШ🚀	57.7K
ХЖ ХУЦПА Женя Давыдов	45.9K
VI V I V A L A V I K A	44.9K
MN Mama Nature ВМ	44K
SO SM only news	15.2K
ВИ Виток	14.9K
SA SETTERS Agency	12.6K

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 **58**, а канал за это время прибавил **13 847** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	9	8	486
Январь 2026	16	13	10753
Декабрь 2025	10	10	847
Ноябрь 2025	12	11	423
Октябрь 2025	5	5	357
Сентябрь 2025	6	6	981

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
58	6	13 847

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **217 каналов** категории «Блоги» от 15 тыс. до 132 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#104/217

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 104 из 217 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики и индекс цитирования.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.9 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

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