

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Ярослав Брин



@trenerbrin

🍔Диетология и Фитнес с особым цинизмом. 🏠Гайд по Жиросжиганию: <https://brinbook.ru/> 💪Жиросжигающая программа: <https://tvorojok.pro/> ————— РКН: <https://clck.ru/3PtYV8>

ПОДПИСЧИКИ

91 022

-263 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

75.0%

за сутки 24.5%

ОХВАТ/ПОСТ

58.3K

рекл. охват 22.3K/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 91 022 —	👁️ охват подписчиков 64.05% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 58.3K медиана 65.1K · 26 дней	📅 постов/нед. 1.3 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 2558.0 всего 12 790 реакц., 2 313 реп., 734 комм.	📄 длина поста 708 зн. медиана 1000 · 26 дней	★ постов в анализе 5 26 дней
📈 рекл. охват 22.3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -263 за последний месяц	📄 цитируемость 41 индекс цитирования · 111 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 2 месяца создан 28.04.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Ярослав Брин» — 91 022 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 58.3K человек (64% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 1 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 5 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (5/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 708 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (70.9K в среднем у топа vs 48K у худших) — среди 5 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.06 · 08:54 ТЕКСТ Куда Вложить 10 млн. руб.? ▪ Скрипя (суставами) рублями, очень ме-е-е-дленно, возвращаю старую рубрику: 💰 Финансовый ЗОЖ. 🧑 Мои...	ПРОСМ. 74 023 РЕП. 710	РЕАКЦ. 3 501 ER 81.3%
№2 05.06 · 09:24 ТЕКСТ 🧑 Отчет по поездке в Оман или Оман - это не правильные Арабы. 📺 Если верить Интернету и Американским боевикам, то Арабы агрессивная...	ПРОСМ. 73 580 РЕП. 649	РЕАКЦ. 4 826 ER 80.8%
№3 16.06 · 09:40 ТЕКСТ Вы Думаете, Что Вся Вода Одинаковая? 😊 Сейчас мы это Проверим! ▲ Смотреть на YouTube ▪ Смотреть на Rutube ▪ Смотреть...	ПРОСМ. 65 096 РЕП. 117	РЕАКЦ. 1 509 ER 71.5%

№4 23.06 · 09:20 ТЕКСТ Хотите Избавиться от Жира? 🐻🧑 Вот вам Формула для расчета своей калорийности. Проще, точнее и быстрее уже некуда. ▲ Смотреть на...	ПРОСМ. 57 902 РЕП. 665	РЕАКЦ. 1 652 ER 63.6%
--	--	---

№5 01.07 · 10:34 ТЕКСТ Вначале мужчины говорят, что у них нет кризиса, а потом просыпаются посреди ночи, встают на лыжи и едут за новым LEGO, в августе, по...	ПРОСМ. 20 889 РЕП. 172	РЕАКЦ. 1 302 ER 22.9%
---	--	---

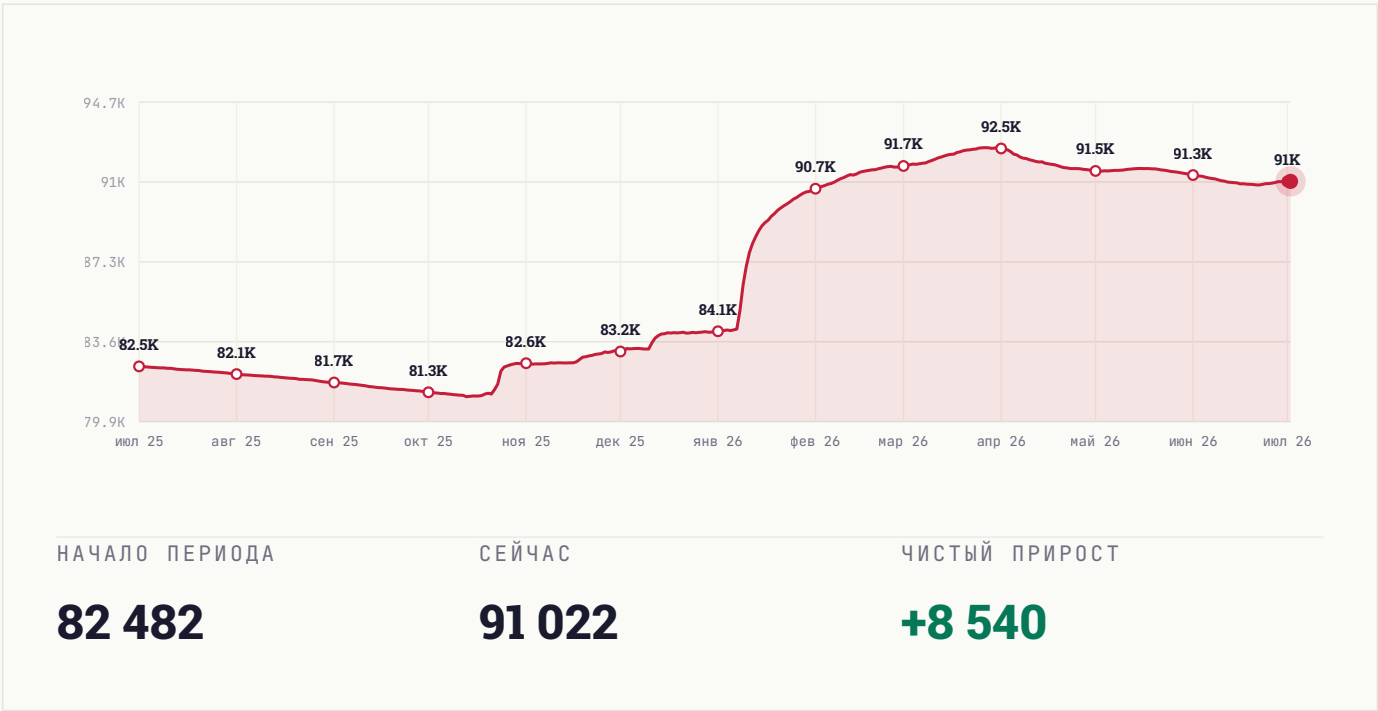
ХУДШИЕ 3

↓ 16.06 · 09:40 ТЕКСТ Вы Думаете, Что Вся Вода Одинаковая? 😊 Сейчас мы это Проверим! ▲ Смотреть на YouTube ▣ Смотреть на Rutube ▣ Смотреть...	ПРОСМ. 65 096 РЕП. 117	РЕАКЦ. 1 509 ER 71.5%
↓ 23.06 · 09:20 ТЕКСТ Хотите Избавиться от Жира? 🐻🧑 Вот вам Формула для расчета своей калорийности. Проще, точнее и быстрее уже некуда. ▲ Смотреть на...	ПРОСМ. 57 902 РЕП. 665	РЕАКЦ. 1 652 ER 63.6%
↓ 01.07 · 10:34 ТЕКСТ Вначале мужчины говорят, что у них нет кризиса, а потом просыпаются посреди ночи, встают на лыжи и едут за новым LEGO, в августе, по...	ПРОСМ. 20 889 РЕП. 172	РЕАКЦ. 1 302 ER 22.9%

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

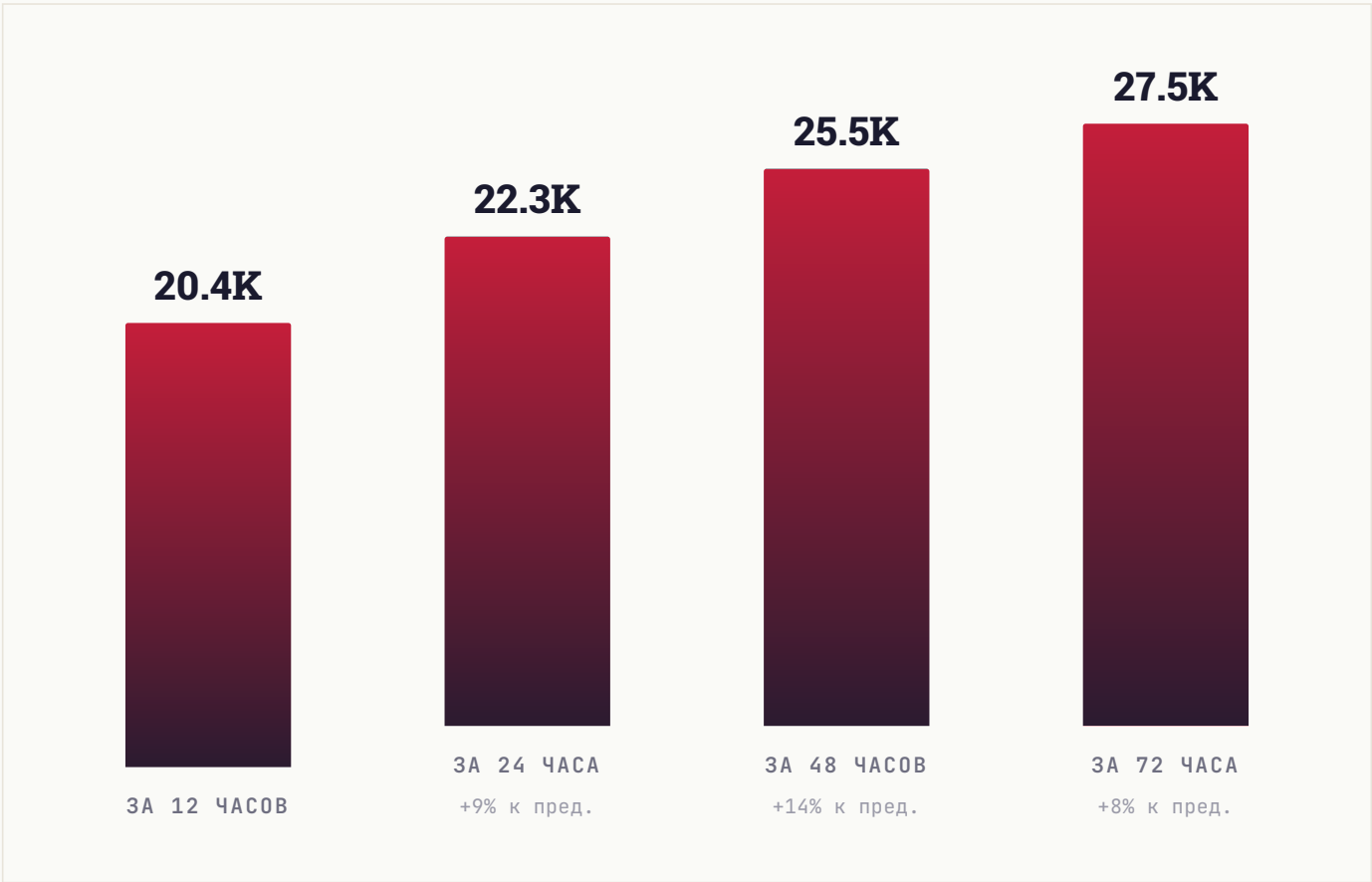
Индекс цитирования **41** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **111** разных каналов.



— 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	494.9K
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
ЯБ Ярослав Брин ВЫ	91K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#86 из 97). Медиана ниши — 152.2K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (770.1K).

— 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 **22**, они привели **9 921** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	6 546
Декабрь 2025	9	9	1 073
Ноябрь 2025	7	6	714
Октябрь 2025	5	5	1 588
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
22	6	9 921

— 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.

#86 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 41%



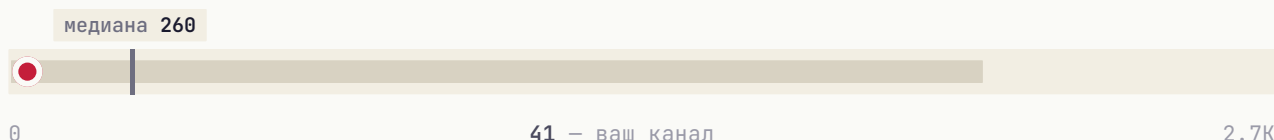
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 90% ниши



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 84%



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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

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