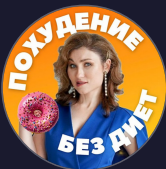


— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Похудей Онлайн / Галина Турецкая



@turetskaya

Номер заявления РКН: 6138166139 Подпишись на канал и получи: ♦ методики похудения без диет и тренажеров

♦ психологические лайфхаки по избавлению от лишних кг

Подарок для вас: 🎁...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ

12 592

-65 за месяц

4.0%

за сутки 1.5%

427

рекл. охват 187/24ч

— 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 12 592 —	👁️ охват поста 3.39% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 427 медиана 445 · 29 дней	📅 постов/нед. 10.7 за период
📈 тренд 7д -16.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 7.0 всего 315 реакц., 107 реп., 149 комм.	📄 длина поста 922 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 45 29 дней
📈 рекл. охват 187 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -65 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 39 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 25 дней создан 22.08.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Похудей Онлайн / Галина Турецкая» — 12 592 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 427 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 11 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -16.2% к неделе 24–30 августа — 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 45 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (37/45 постов).
- 03 Средняя длина поста — 922 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (558 в среднем у топа vs 321 у худших) — среди 45 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.08 · 10:48 ФОТО За планету обидно! Про инопланетян и миссию Дорогие мои! Когда я хожу по улицам, езжу в метро - по сторонам вижу людей, чьи тела мой...	ПРОСМ. 563 РЕП. 3	РЕАКЦ. 6 ER 4.5%
№2 24.08 · 11:02 ФОТО Удобная женщина и лишние килограммы Какая связь?  В эфире «Кнопка стройности» Не устану повторять: необязательно объявлять войну еде...	ПРОСМ. 563 РЕП. 6	РЕАКЦ. 13 ER 4.5%
№3 28.08 · 16:50 ВИДЕО Пойдём со мной День, в который запрещено работать Сегодня у меня Джазовый бранч. Мой психотерапевт-наставник запретил работать в выходные...	ПРОСМ. 550 РЕП. 3	РЕАКЦ. 12 ER 4.4%

№4 29.08 · 11:43 ФОТО Как не поймать осеннюю хандру уже сейчас? Последняя суббота этого лета Я поймала себя на мысли, что в воздухе уже появилась немного...	ПРОСМ. 548 РЕП. 5	РЕАКЦ. 8 ER 4.4%
---	---	--

№5 17.08 · 14:36 ФОТО Почему рука тянется к сладкому, когда вы просто устали и одна простая точка на теле, которая это остановит Классическая рабочая неделя...	ПРОСМ. 537 РЕП. 9	РЕАКЦ. 14 ER 4.3%
--	---	---

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 10.09 · 12:39 ФОТО Тратить на других — легко. Тратить на себя — почему-то стыдно Вы легко можете купить подруге дорогой подарок на день рождения. Оплатить...	ПРОСМ. 343 РЕП. 3	РЕАКЦ. 7 ER 2.7%
↓ 12.09 · 13:46 ФОТО Если сейчас в теле живёт тревога о деньгах — знайте, вы не одна, и это не про то, что вы «плохо справляетесь» Тревога о деньгах устроена...	ПРОСМ. 318 РЕП. 5	РЕАКЦ. 8 ER 2.5%
↓ 09.09 · 08:21 ФОТО Добрый день, мои дорогие. МАКовая среда с нами. Сегодня давайте поговорим о сокровенном. У каждого из нас бывают дни, когда кажется, что...	ПРОСМ. 304 РЕП. 1	РЕАКЦ. 4 ER 2.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

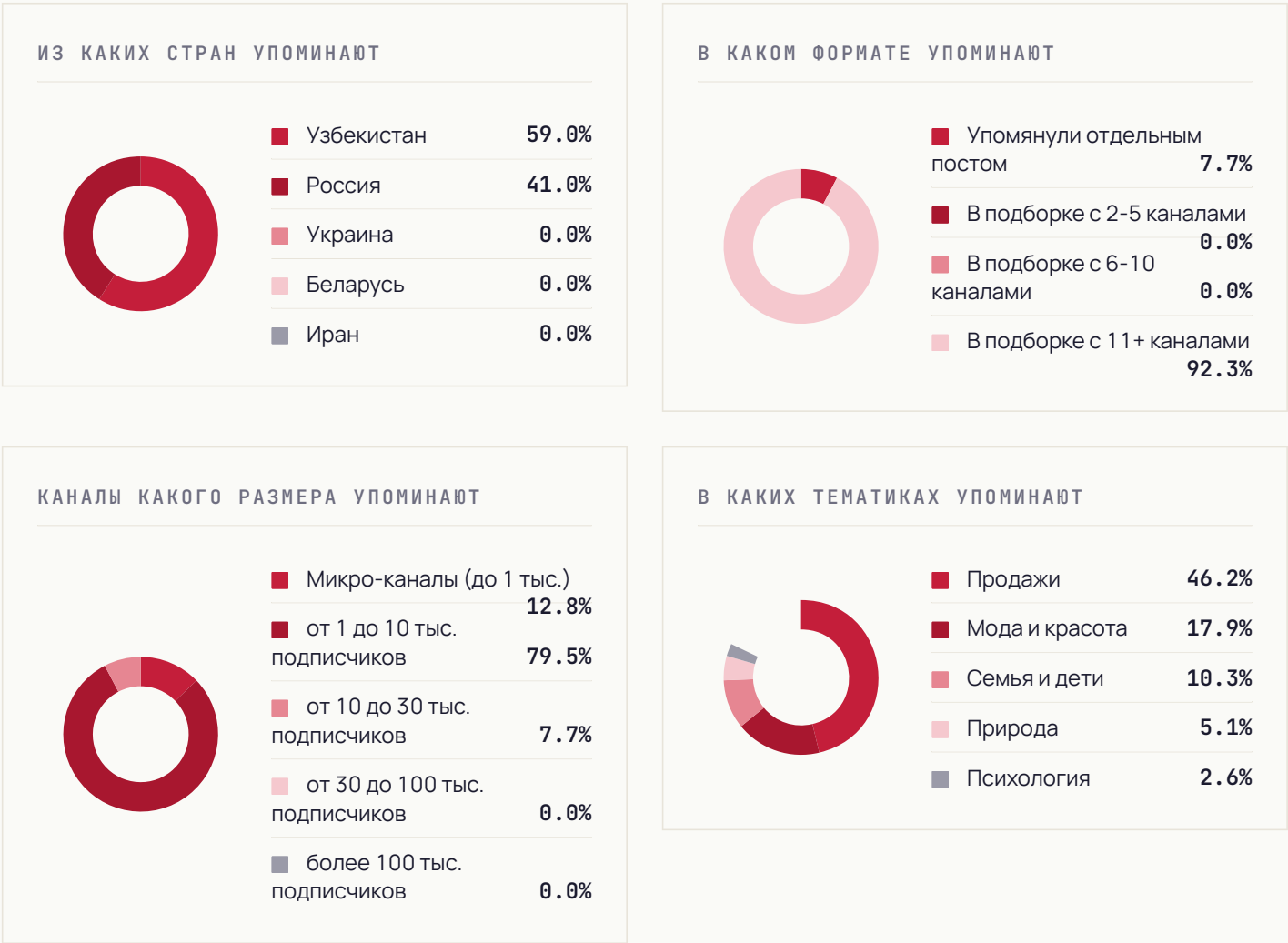
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

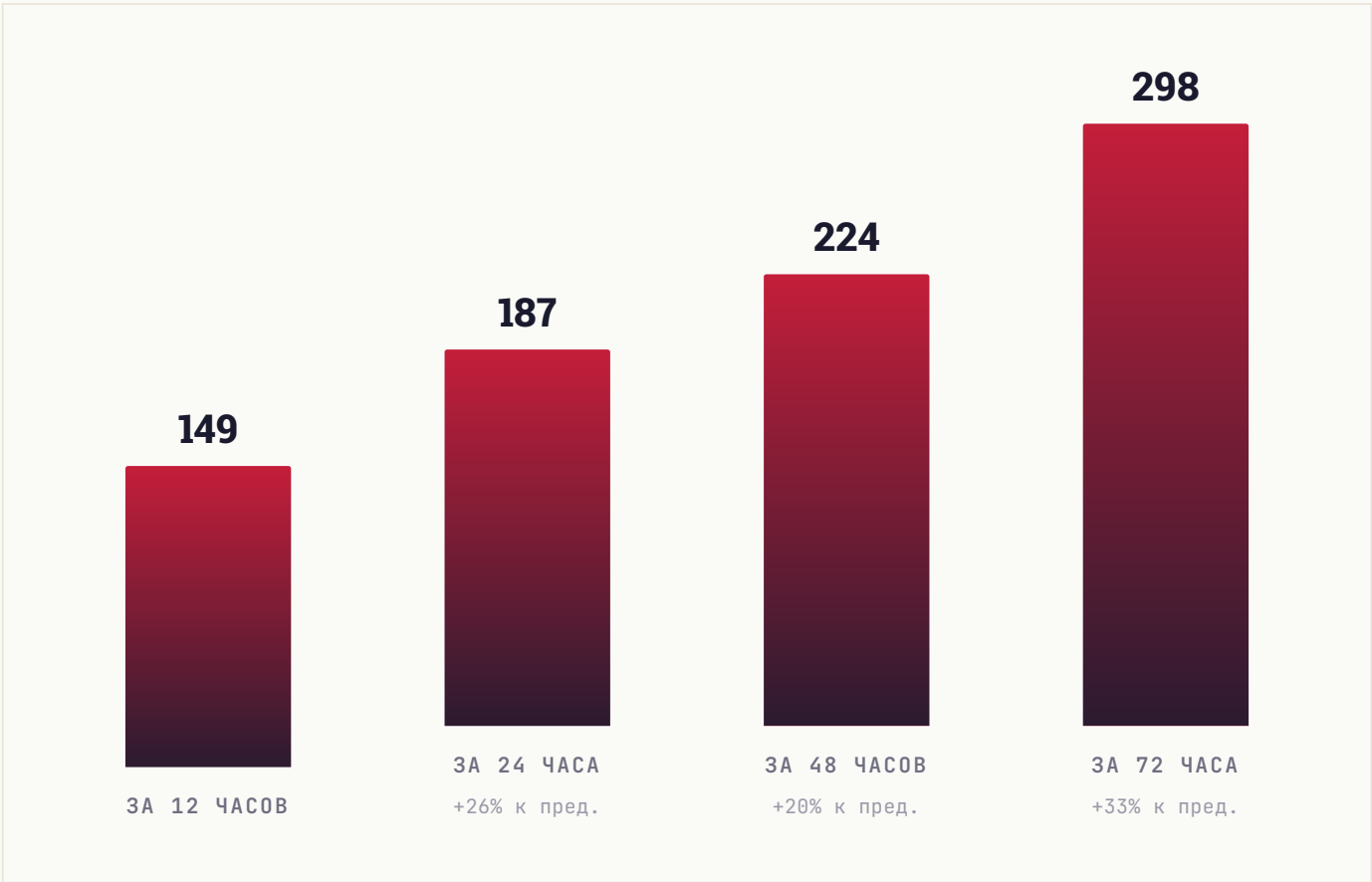
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 39 разных каналов.



— 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

8 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ХС Худеем с Сергеем Обложко	51.5K
ЯН Я не договорила 🤝 Nataly.Otvet	15.4K
ПО Похудей Онлайн / Галина Турецкая ВЫ	12.6K
Я 🎨 Я УЧУСЬ РИСОВАТЬ. Уроки рисования	5.2K
ПГ Путь героя — путь к себе	4.5K
СЕ Скрипка Евгения Психосоматика. Оздоровление жизни	4.2K
ЦП ЦИГУН ✨ ПСИХОСОМАТИКА ✨ РОД	2.2K
ПК ПСИ канал 🦉 Белая Сова	2.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 канала крупнее, 5 — 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 **2**, а канал за это время прибавил **1 750** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	91
Февраль 2026	0	0	408
Январь 2026	0	0	355
Декабрь 2025	2	1	260
Ноябрь 2025	0	0	120
Октябрь 2025	0	0	516

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	1 750

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **83 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 38 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#53 /83

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 53 из 83 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.39% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.6пп ER

04

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**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
