

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Анастасия

Туюнда



@tuyundaanastasia

Основатель School.Tuyunda Автор системы стройности и молодости через дыхание 10–15 минут в день • Без диет и зала
Выбери себе программу ➡ <http://tuyunda.tilda.ws/coursetuyunda>

ПОДПИСЧИКИ

15 890

-323 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

за сутки 2.4%

ОХВАТ/ПОСТ

725

рекл. охват 389/24ч

— 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 «Спорт»
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 15 890 —	👁️ охват поста 4.56% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 725 медиана 710 · 28 дней	📅 постов/день 8.5 ~60 в неделю
📈 тренд 7д -18.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 4.5 всего 1 075 реакц., 100 реп., 110 комм.	📄 длина поста 324 зн. медиана 230 · 28 дней	☆ постов в анализе 241 28 дней
📈 рекл. охват 389 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -323 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 14 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 12.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Анастасия Туюнда» — 15 890 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 725 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 60 постов в неделю (~9 в день) — активный режим публикаций. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -18.2% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 241 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (114/241 постов).
- 03 Средняя длина поста — 324 знаков (медиана 230).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 06:00 UTC.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 449 у худших) — среди 241 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.08 · 06:00 ФОТО ФАКТЫ ДНЯ 🧠 Коротко о теле и привычках, которые влияют на него сильнее, чем иногда кажется. ФАКТ №1. Вес ≠ количество жира. Вес может...	ПРОСМ. 1 198 РЕП. —	РЕАКЦ. 23 ER 7.5%
№2 23.08 · 11:12 ВИДЕО Вчера в Inst отвечала на ваши вопросы про операцию: что именно делала, как проходит реабилитация, сколько всё стоило и вообще — как оно всё...	ПРОСМ. 1 173 РЕП. —	РЕАКЦ. 9 ER 7.4%
№3 23.08 · 05:06 ФОТО ВОСКРЕСЕНЬЕ БЕЗ «НАДО» 💕 Попробуйте сегодня провести маленький эксперимент. Хотя бы один день не спрашивать себя: «Что мне сегодня нужно...	ПРОСМ. 1 109 РЕП. —	РЕАКЦ. 27 ER 7.0%

№4 24.08 · 09:27 ВИДЕО Ну что... с каждым днём я всё КРАШЕ 😄 Если вчера я ещё держалась, то сегодня, скажу честно, меня накрыло конкретно. В какой-то момент сидела...	ПРОСМ. 1 087 РЕП. —	РЕАКЦ. 14 ER 6.8%
№5 22.08 · 17:50 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 072 РЕП. —	РЕАКЦ. 9 ER 6.7%

|

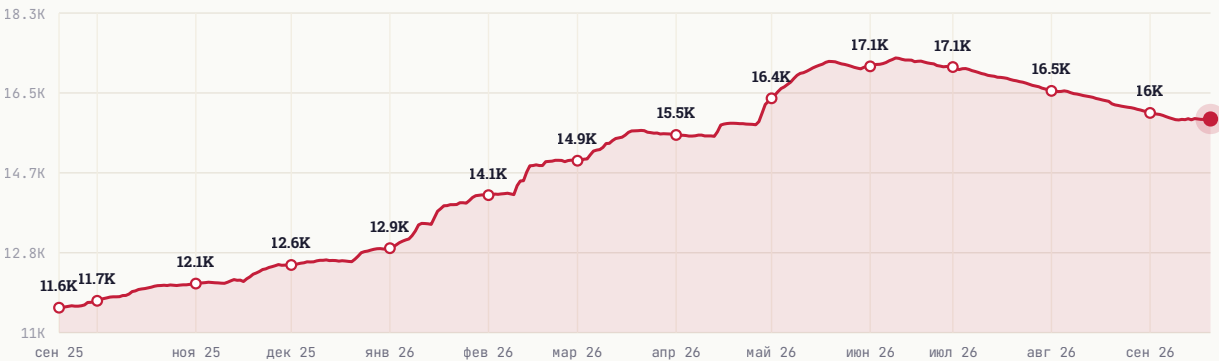
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 09:00 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 452 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 2.8%
↓ 09.09 · 14:26 ТЕКСТ → И вот теперь понимаете, почему я так серьёзно отношусь к Бодифлексу? Это не "ещё одна тренировка". Это вообще другой инструмент работы с...	ПРОСМ. 449 РЕП. —	РЕАКЦ. 3 ER 2.8%
↓ 09.09 · 14:24 ФОТО Настояаяя!!! Я не могу не показать тебе это!!!! Два круга бодика и вот такой результат!!!! Здесь даже можно не комментировать-результат на...	ПРОСМ. 448 РЕП. —	РЕАКЦ. 2 ER 2.8%

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

11 573

СЕЙЧАС

15 890

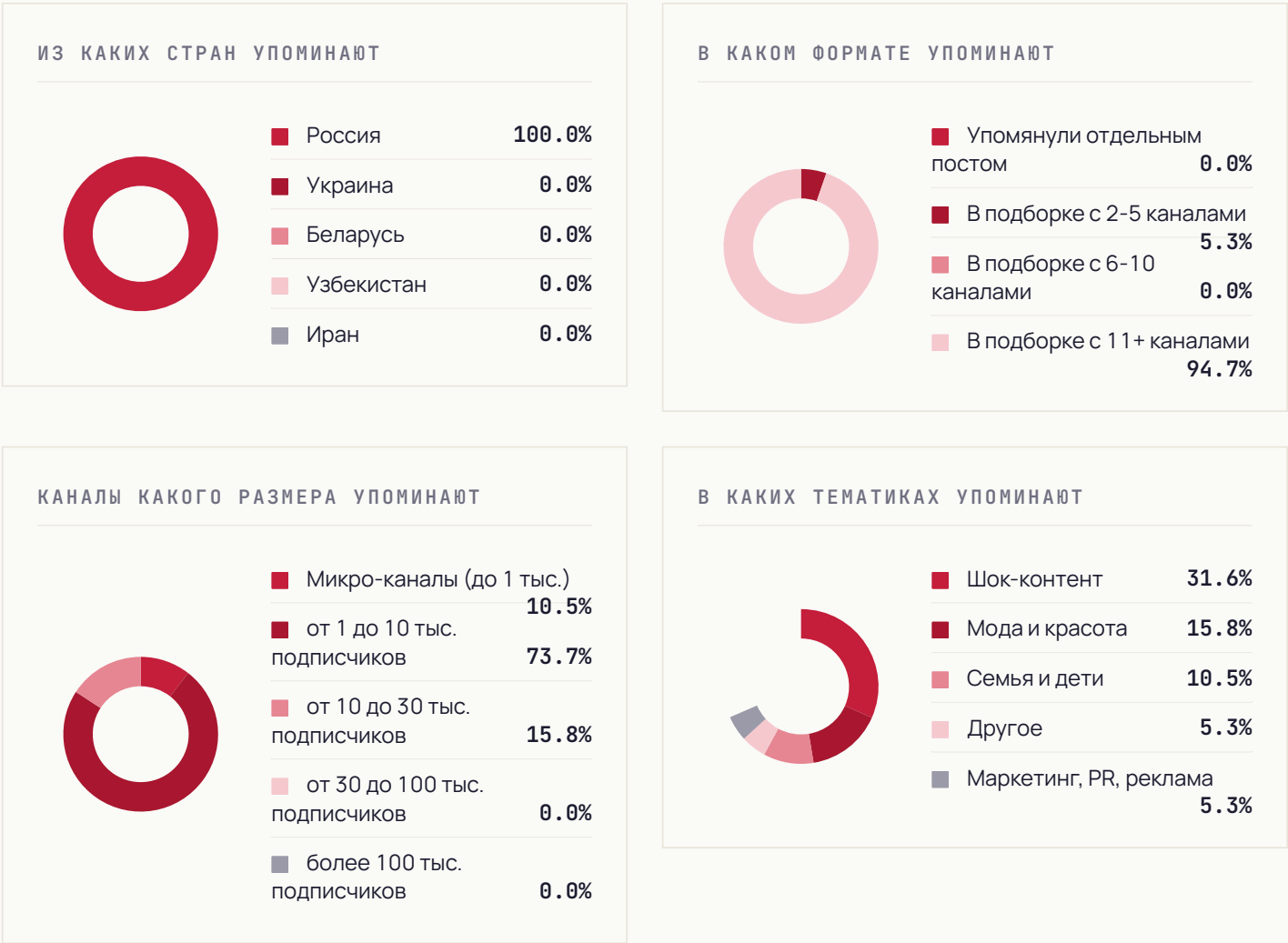
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+4 317

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

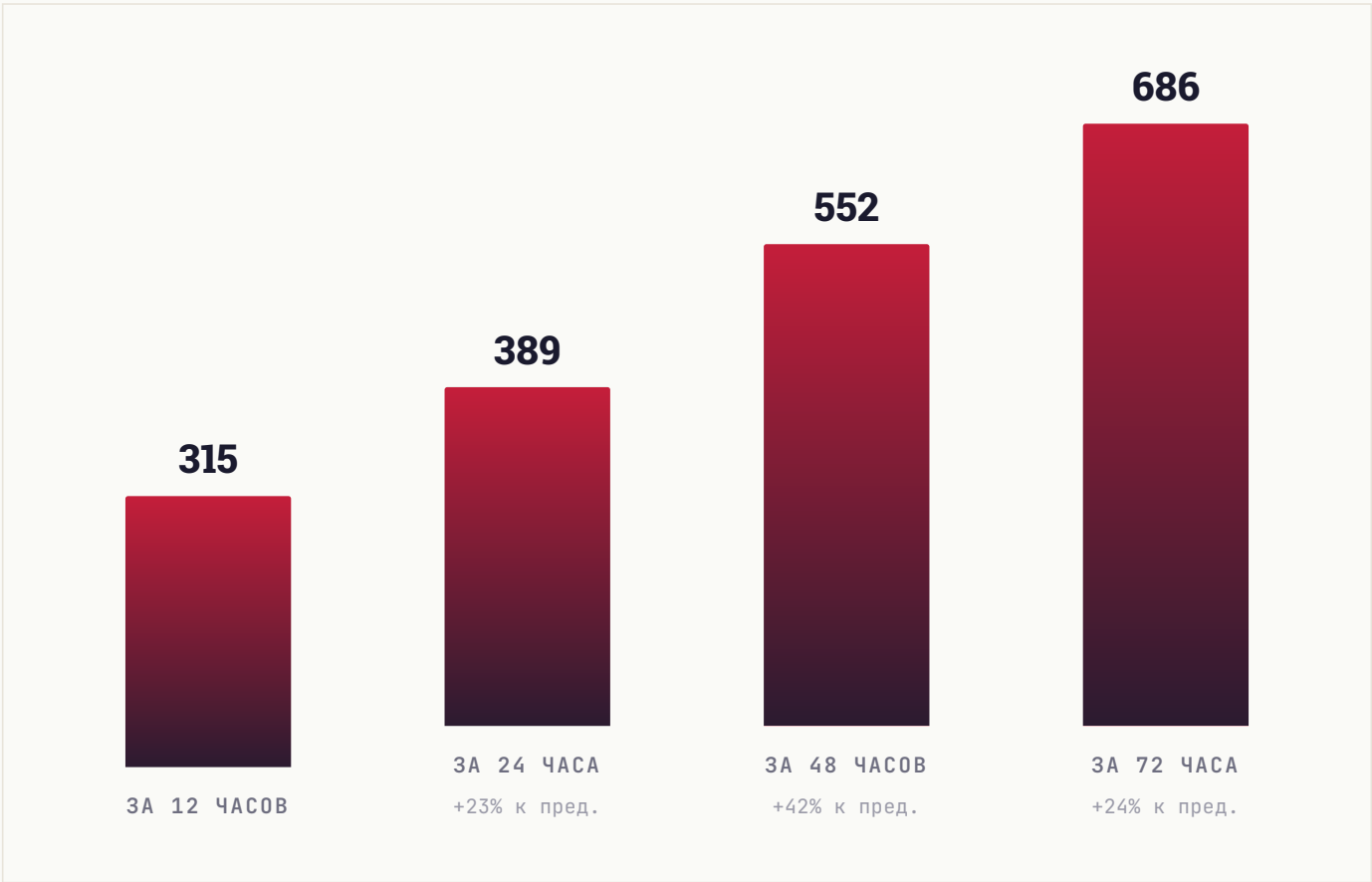
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 14 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КТ К телу бережно осанка похудение ПП рецепты	24.1K
Ж(Jeni_vosk (бодифлекс, жиросжигание)	19.9K
ТС ТЕЛО с Ди	18.6K
АТ Анастасия Туюнда ВЫ	15.9K
НА Наталья Андерсон - Школа Молодости	11.8K
ДС Дыхание с Мари 🍀	9.7K
ЙШ Йогатерапевт Шишкина	9.2K
БК Бережно к себе - легкие тренировки для стройности и здоровья	9.1K
ТТ Телесная терапия с Татьяной Вещиковой	7K
КА kate_good_fitt	6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **4 240** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	698
Февраль 2026	0	0	888
Январь 2026	0	0	1 270
Декабрь 2025	0	0	439
Ноябрь 2025	0	0	528
Октябрь 2025	0	0	417

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	4 240

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

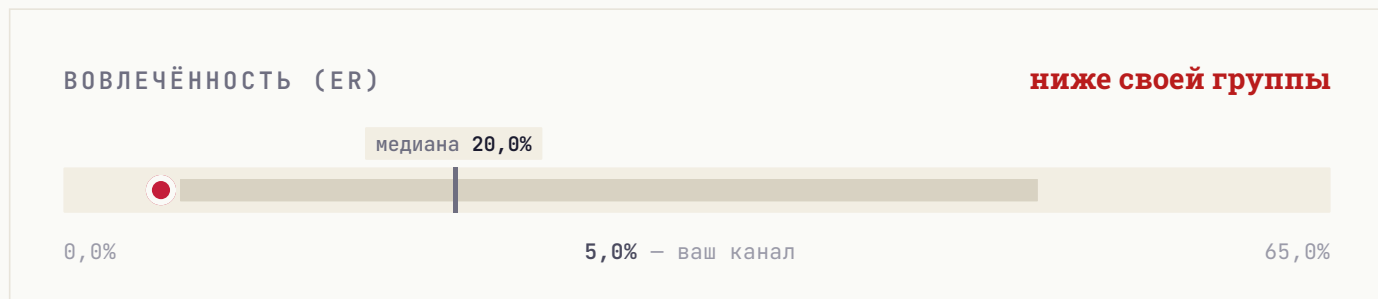
Сравниваем с каналами вашего размера: **232 канала** категории «Спорт» от 5 тыс. до 48 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#91

/232

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 91 из 232 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 суббота

В этот день и в 06:00 UTC аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.56% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.9пп ER

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