

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Гинеколог

Лукинцова

Виктория | О

гормонах



@tvoigynecolog

Я помогаю женщинам 40+ понять, в каком периоде перехода они находятся и решить, что делать в ближайшие 5-10 лет: наблюдать, поддерживать или начинать терапию Вебинар 25.09.2026 «Цикл после 40"» ...

подписчики	охват поста (err)	охват/пост

3 257

+22 за месяц

15.0%

за сутки 6.6%

477

рекл. охват 216/24ч

— 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 «Медицина»

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 3 257 —	👁️ охват поста 14.63% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 477 медиана 482 · 21 дней	📅 постов/нед. 8.3 за период
📈 тренд 7д -23.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 8.8 всего 221 реакц., 41 реп., 42 комм.	📄 длина поста 818 зн. медиана 1000 · 21 дней	★ постов в анализе 25 21 дней
📈 рекл. охват 216 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +22 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 8 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 24.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Гинеколог Лукинцова Виктория | О гормонах» — 3 257 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 477 человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -23.1% к неделе 14–20 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 25 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (10/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 818 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (621 в среднем у топа vs 350 у худших) — среди 25 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 06:49 ТЕКСТ 👁️ Зачем вам открывать этот файл. Переходный период собирается из мелочей. Каждая по отдельности объясняется чем угодно: сон испортился...	ПРОСМ. 772 РЕП. 2	РЕАКЦ. 13 ER 23.7%
№2 17.09 · 10:16 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 552 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 16.9%
№3 10.09 · 12:44 ФОТО Вы боитесь обсуждать гормональную терапию, потому что слышали: «от гормонов будет рак груди»? 🦋Я слышу эту фразу на приёме почти каждую...	ПРОСМ. 541 РЕП. 1	РЕАКЦ. 7 ER 16.6%

№4 11.09 · 15:03 ФОТО Есть среди вас любители тыквы? Что чаще всего готовите? У меня на завтра суп)	ПРОСМ. 539 РЕП. 1	РЕАКЦ. 23 ER 16.5%
№5 09.09 · 09:05 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 529 РЕП. —	РЕАКЦ. 11 ER 16.2%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.09 · 06:28 ВИДЕО Зашла в комнату, постояла, посмотрела на шкаф, шкаф посмотрел на меня. Вышла. На пороге вспомнила. Если это ваш ежедневный маршрут, вы в...	ПРОСМ. 361 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 11.1%
↓ 23.09 · 07:51 ФОТО 👁️Давайте поиграем. Вот вам таблица для проверки. Она покажет, насколько ваше внимание зависит от того, как вы себя чувствуете прямо...	ПРОСМ. 354 РЕП. 3	РЕАКЦ. 8 ER 10.9%
↓ 22.09 · 07:52 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 336 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 10.3%

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.

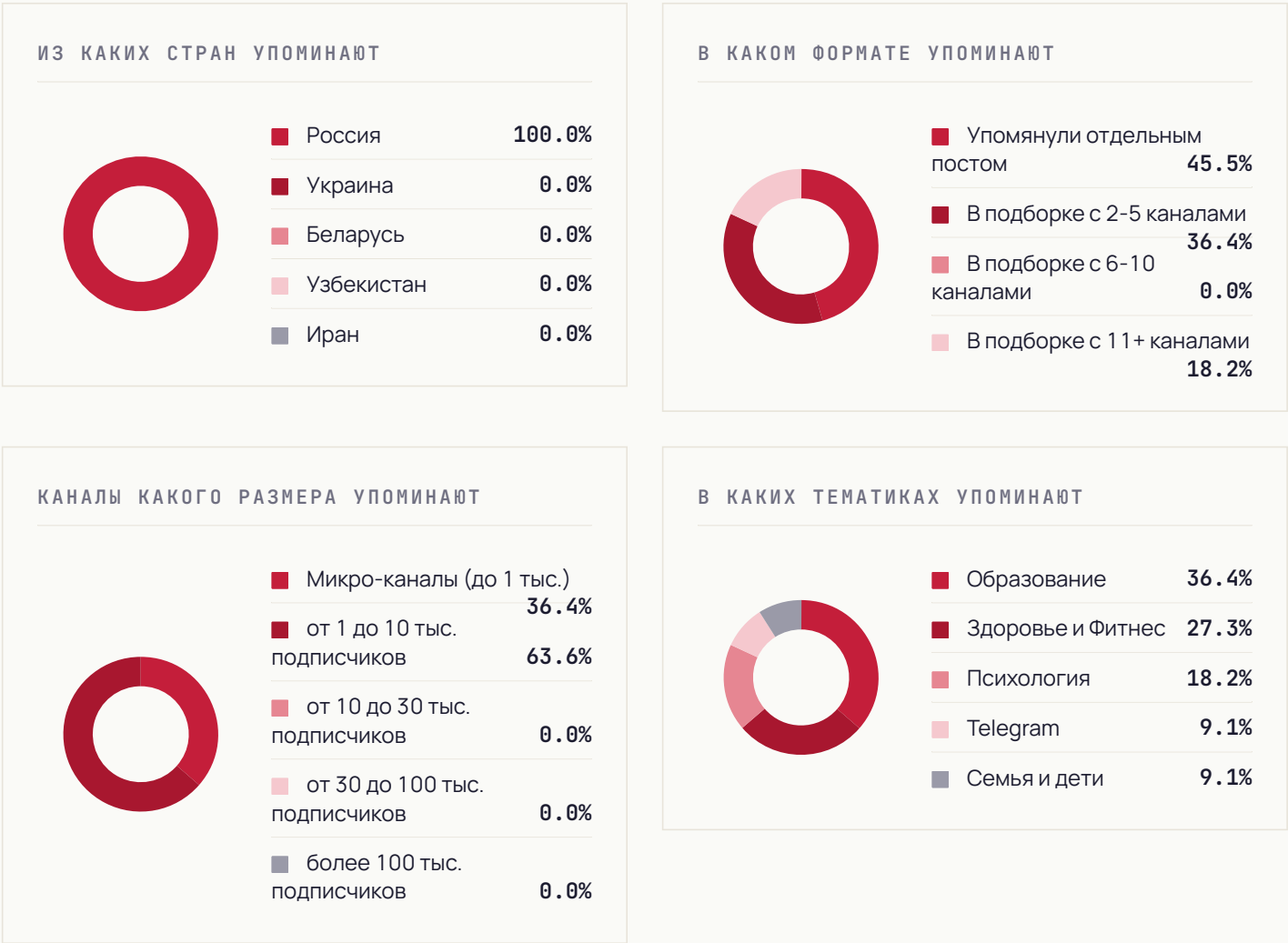


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
2 373	3 257	+884

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

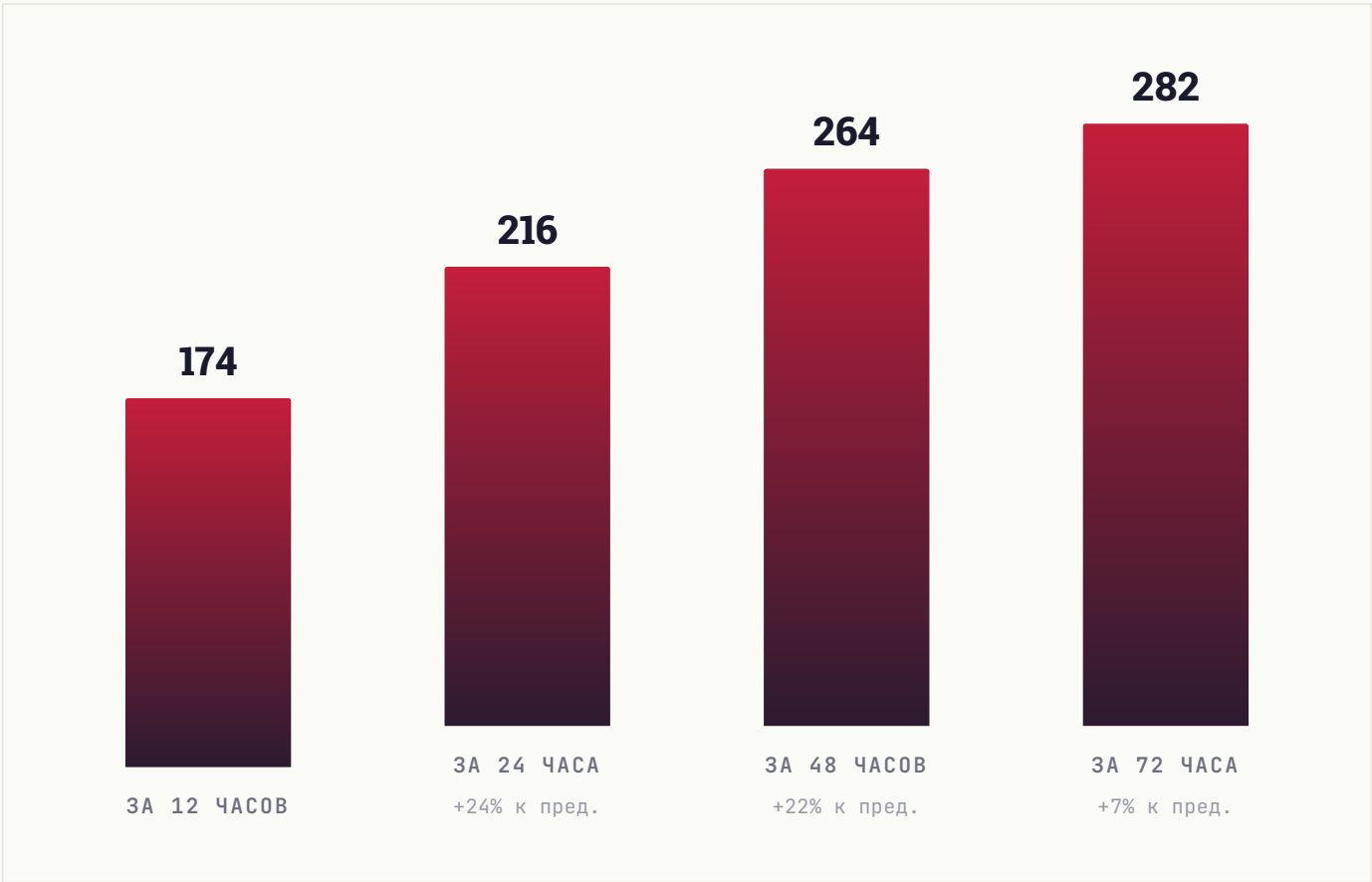
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 8 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
нд Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10.1K
дз Доктор Зимина В.В.🌿@doctor_vittoria	5.2K
гл Гинеколог Лукинцова Виктория О гормонах ВЫ	3.3K
де Доктор Е.Павлова Искусство здоровья	2.9K
м МАПОМ Канал	1.3K
вп ВЕРА ПЕТРОВА - НУТРИЦИОЛОГ	1.3K
ко Клиника Остмедконсалт	696
не Наталья Ефимова. Роды. Курсы для беременных.	634
лб Любовь Будищева•Pro Явлю Тебя для мира	456

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna, 10.1K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **640** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	37
Март 2026	0	0	27
Февраль 2026	1	1	260
Январь 2026	0	0	80
Декабрь 2025	0	0	82
Ноябрь 2025	1	1	154

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	640

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

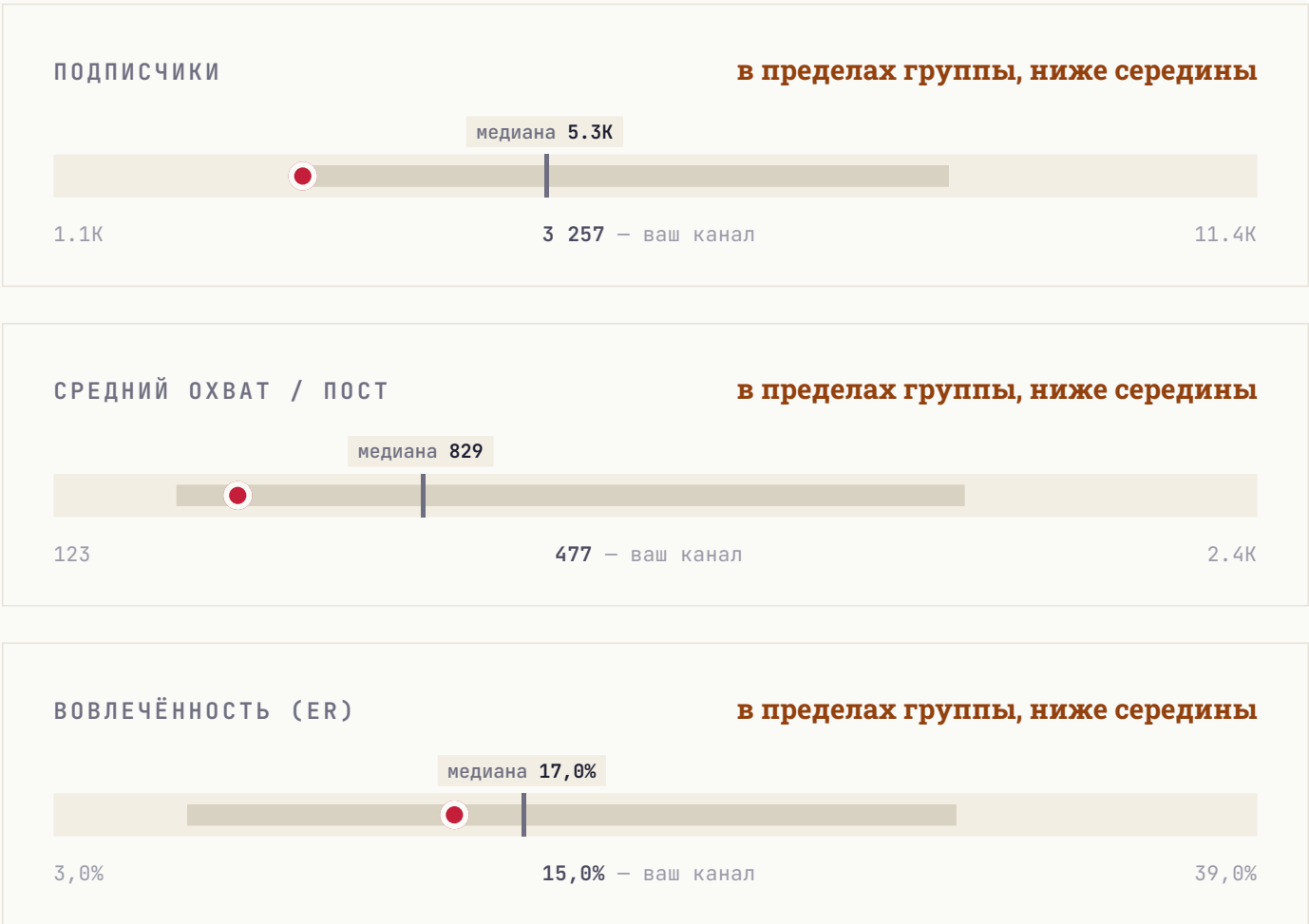
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **131 канал** категории «**Медицина**» от 1 тыс. до 10 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#118 /131

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 118 из 131 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 среда

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

**объём под
задачу**

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