

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Твоя Тая



@tvoyatayya

Я Тая, твой личный фитнес тренер, приятно познакомиться ❤️
Записаться на личное ведение: личка тг: @tvoya_tayya инст:
tvoya.tayya По рекламе: @lelinajj

ПОДПИСЧИКИ

10 974

+233 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

47.0%

за сутки 25.4%

ОХВАТ/ПОСТ

5.1K

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 «Telegram»

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 10 974 —	👁️ охват поста 46.86% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 5.1K медиана 5.5K · 28 дней	📅 постов/нед. 12.6 за период
📈 тренд 7д -0.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 155.7 всего 8 097 реакц., 737 реп., 122 комм.	📄 длина поста 410 зн. медиана 234 · 28 дней	★ постов в анализе 52 28 дней
📈 рекл. охват 2.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +233 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 6 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 8 месяцев создан 18.01.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Твоя Таууа» — 10 974 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.1K человек (47% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-0.6% к неделе 7–13 сентября).

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 52 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (28/52 постов).
- 03 Средняя длина поста — 410 знаков (медиана 234).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.9K в среднем у топа vs 4.6K у худших) — среди 52 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 09:25 ВИДЕО а то, что я вчера взяла 150 кг в ям на рабочий подход?? (я надеюсь, вы мной гордитесь) учитывая то, что до сушки рабочий был 140 и я...	ПРОСМ. 7 051 РЕП. 30	РЕАКЦ. 357 ER 64.3%
№2 02.09 · 10:17 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 6 823 РЕП. —	РЕАКЦ. 48 ER 62.2%
№3 01.09 · 20:59 ФОТО памп в бицухе невероятен. ни один мизинец в процессе не пострадал, зато пострадал до тренировки🤔	ПРОСМ. 6 776 РЕП. 6	РЕАКЦ. 243 ER 61.7%

№4 02.09 · 10:16 ТЕКСТ наконец-то закончила работу над бесплатной статьей, которую скоро можно будет получить!!!! 😊 и вас ждет еще один секретик 🐱🐱	ПРОСМ. 6 711 РЕП. —	РЕАКЦ. 94 ER 61.2%
№5 02.09 · 10:16 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 6 705 РЕП. 6	РЕАКЦ. 92 ER 61.1%

|

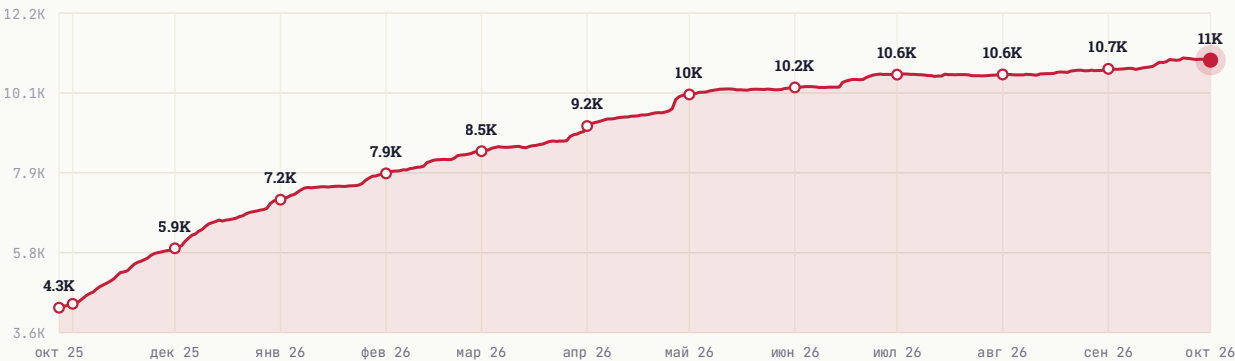
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.09 · 16:28 ФОТО хочу немножко поделиться своими мыслями 😊😊 сегодня листала материалы марафончика, вспоминала, как все проходило и на первом потоке я прям...	ПРОСМ. 4 654 РЕП. 15	РЕАКЦ. 68 ER 42.4%
↓ 21.09 · 12:47 ТЕКСТ 😞 а теперь расскажи мне честно в комментариях: что сейчас САМОЕ сложное для тебя в питании?	ПРОСМ. 4 563 РЕП. 1	РЕАКЦ. 83 ER 41.6%
↓ 25.09 · 12:33 ФОТО катаюсь по секретным делам (потом обязательно расскажу вам, но как только все получится 🌸) потом в заальчик, а вечером дропну важные...	ПРОСМ. 4 524 РЕП. 4	РЕАКЦ. 112 ER 41.2%

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

4 303

СЕЙЧАС

10 975

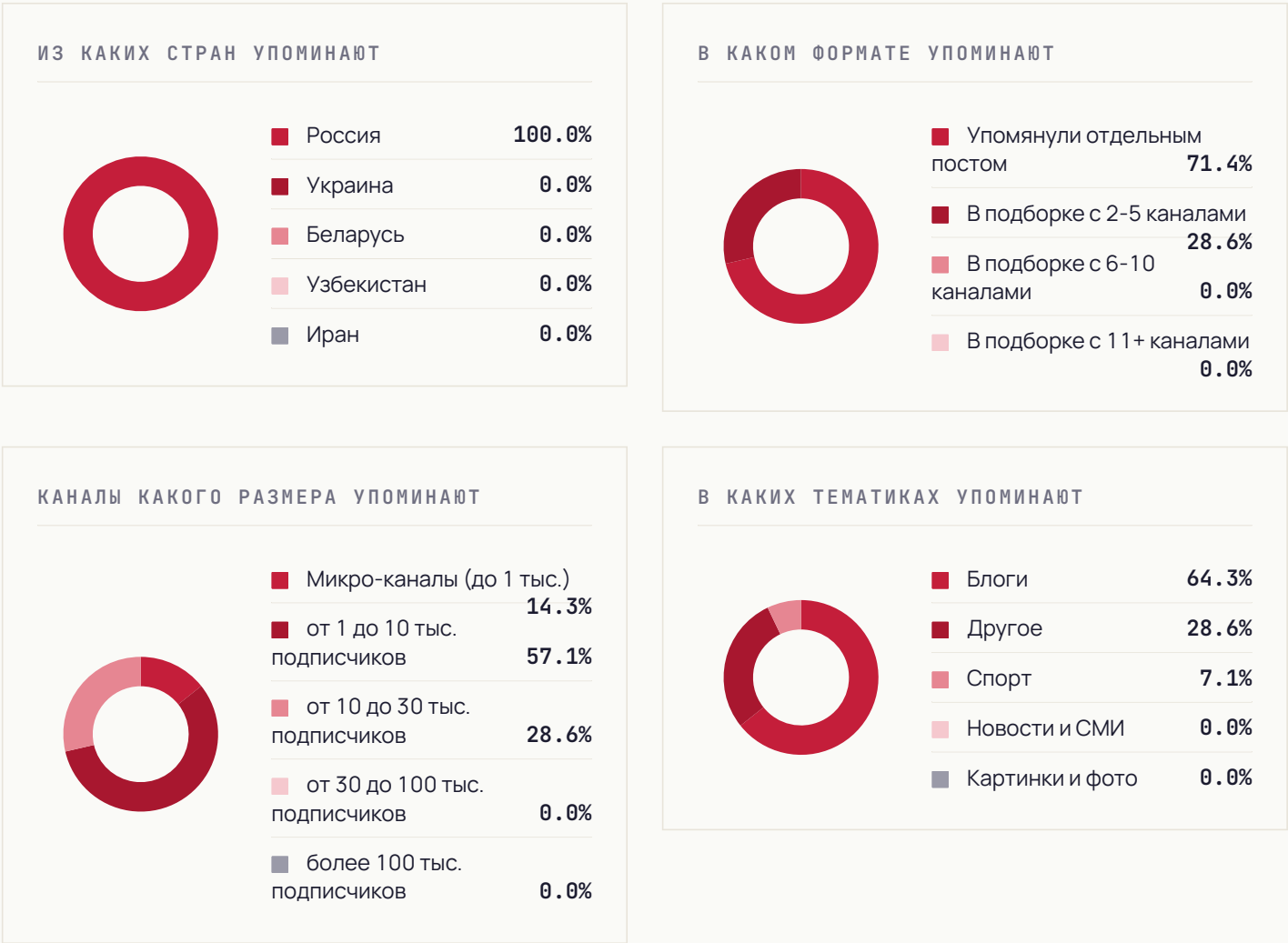
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+6 672

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

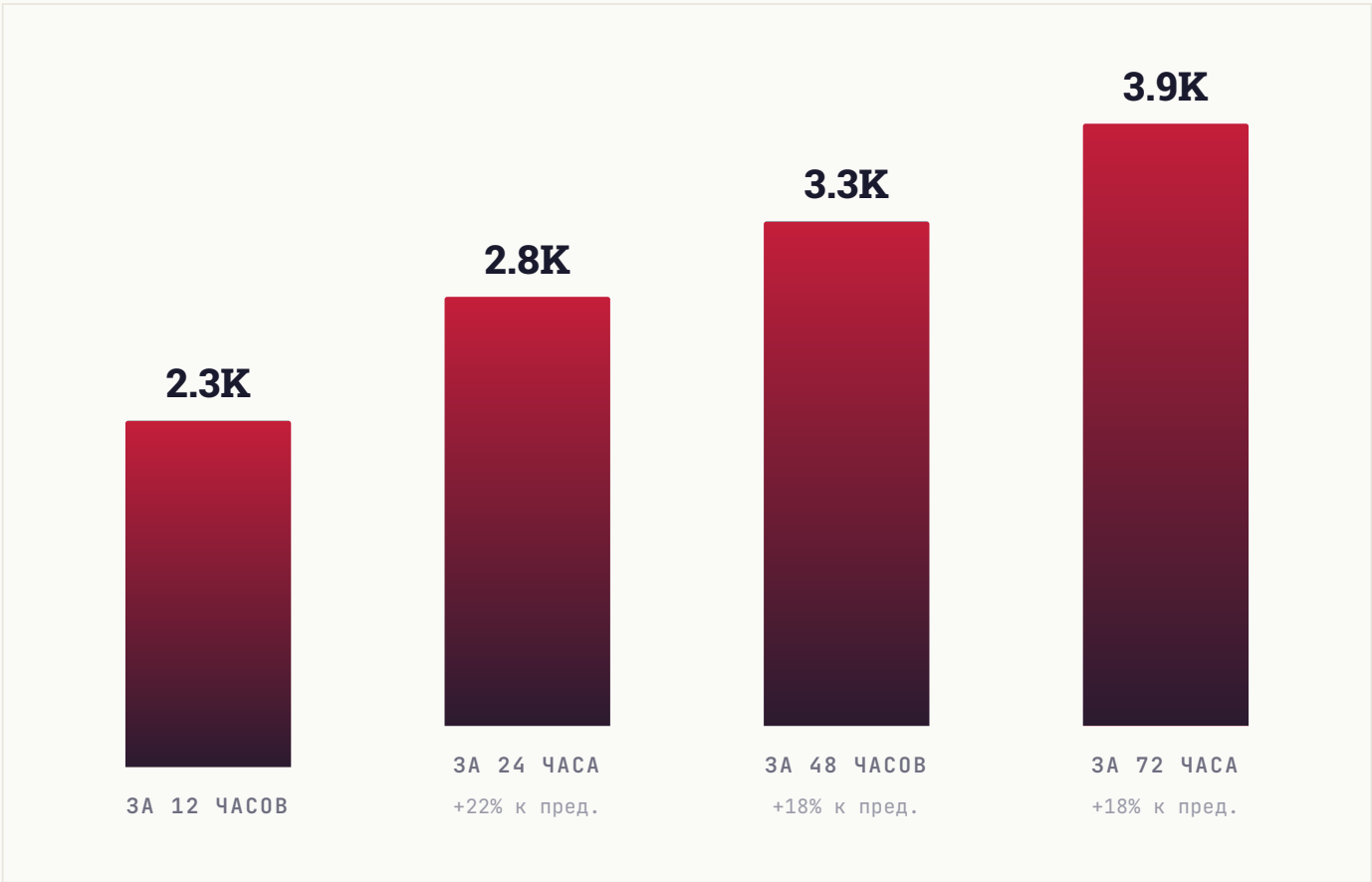
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 6 разных каналов.



— 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
АД АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ *🌀*	27.6K
А🍑 АКРОШЕСКА 🍑	25.4K
ВВ by.alinkins вещает 🐾	24.9K
QM qmellz 🏆	16.3K
ТТ Tvoya Tayya ВЫ	11K
А/ Альбина /фитнес блог	8.3K
ПД По душам с vvaiberx 💕	8.3K
ШЗ шуня 300мг	3.2K
GD gymbaby diary 🍷🎀🍪🎧	2.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 9). 4 канала крупнее, 4 — 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 **8**, а канал за это время прибавил **5 806** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	1 010
Март 2026	3	2	602
Февраль 2026	0	0	621
Январь 2026	0	0	725
Декабрь 2025	5	3	1 374
Ноябрь 2025	0	0	1 474

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
8	6	5 806

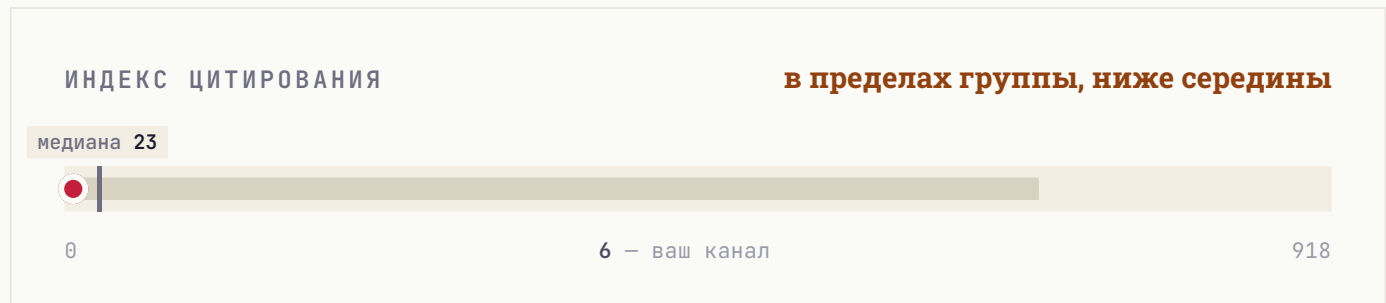
Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы

медiana 553.5K

186.9K 10 974 — ваш канал 2.7M



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 пятницу

В этот день и в 12:00 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
----	-------------------------------	---
