

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала UNA.TUNA



@unatuna22

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАНАЛ ИНТЕГРАТИВНОГО НУТРИЦИОЛОГА —
Колодкиной Евгении Александровны email: xea555@gmail.com
Сайт: <https://unatuna.online/> ИНН 667112878577 ОГРН
323665800024962

ПОДПИСЧИКИ

42 532

+393 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.3%

ОХВАТ/ПОСТ

3.6K

рекл. охват 1.8K/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 «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 42 532 —	📈 ОХВАТ ПОСТА 8.53% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 3.6K медиана 3.6K · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 11.5 за период
📈 ТРЕНД 7Д -13.8% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 68.2 всего 3 138 реакц., 906 реп., 56 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 423 зн. медиана 444 · 28 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 46 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 1.8K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ +393 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 22 индекс цитирования · 86 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 7 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «UNA.TUNA» — 42 532 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.6K человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -13.8% 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 46 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (27/46 постов).
- 03 Средняя длина поста — 423 знаков (медиана 444).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.1K в среднем у топа vs 2.7K у худших) — среди 46 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.09 · 10:57 ФОТО  С приходом осени и первых холодных ветров руки скоро начнут безбожно сохнуть А мы помним, что именно руки первыми выдают истинный...	ПРОСМ. 5 255 РЕП. 49	РЕАКЦ. 158 ER 12.4%
№2 06.09 · 09:57 ФОТО  — СУПЕРФУД ДЛЯ МИКРОБИОТЫ Я обожаю картофель и стабильно ем его 2–3 раза в неделю Но между картофелем на моей тарелке и...	ПРОСМ. 5 050 РЕП. 52	РЕАКЦ. 198 ER 11.9%
№3 09.09 · 11:36 ФОТО Меня часто спрашивают, какое молоко я пью  Обычное коровье молоко я не пью давно  Вместо него я использую растительное И очень часто...	ПРОСМ. 5 019 РЕП. 102	РЕАКЦ. 172 ER 11.8%

№4 08.09 · 11:23 ВИДЕО Чтобы отрастить такие же красивые, здоровые волосы Первое, что нужно сделать — перестать совершать эти ОШИБКИ И это только 5 ошибок из...	ПРОСМ. 4 858 РЕП. 15 РЕАКЦ. 72 ER 11.4%
№5 12.09 · 13:23 ФОТО 🍷 ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЯЗЫК — настоящий диагностический экран, который часто быстрее любых анализов расскажет, что прямо сейчас происходит в вашем...	ПРОСМ. 4 804 РЕП. 47 РЕАКЦ. 77 ER 11.3%

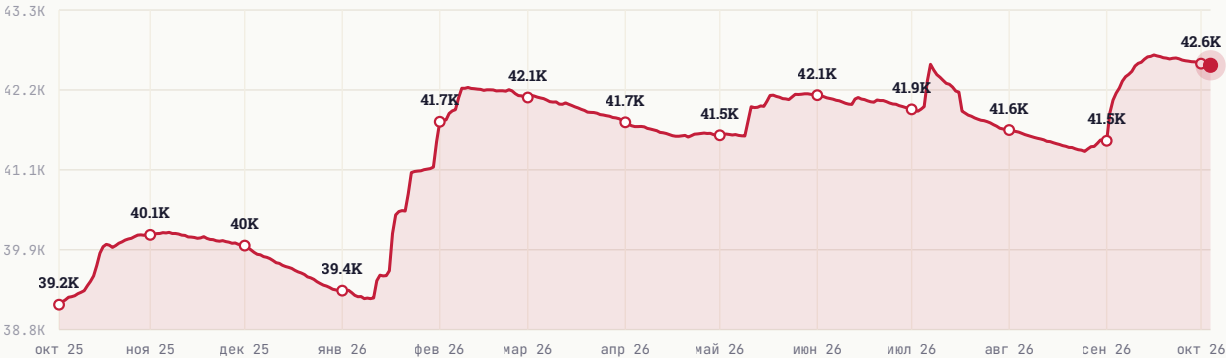
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 · 09:46 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 2 734 РЕП. 2 РЕАКЦ. 21 ER 6.4%
↓ 30.09 · 06:58 ТЕКСТ Девчат, по традиции, присылаю вам дайджест — все самые полезные посты в канале за СЕНТЯБРЬ С заботой для тех, кто что-то пропустил 🌱	ПРОСМ. 2 671 РЕП. 1 РЕАКЦ. 23 ER 6.3%
↓ 22.09 · 12:56 ФОТО ❤️ ЧТО ДОБАВИТЬ В КОФЕ, чтобы усилить эффект: 🍯 Корица — стабилизирует сахар, улучшает чувствительность к инсулину 🍯 Масло MCT от UNATUNA —...	ПРОСМ. 2 626 РЕП. 33 РЕАКЦ. 64 ER 6.2%

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

39 155

СЕЙЧАС

42 532

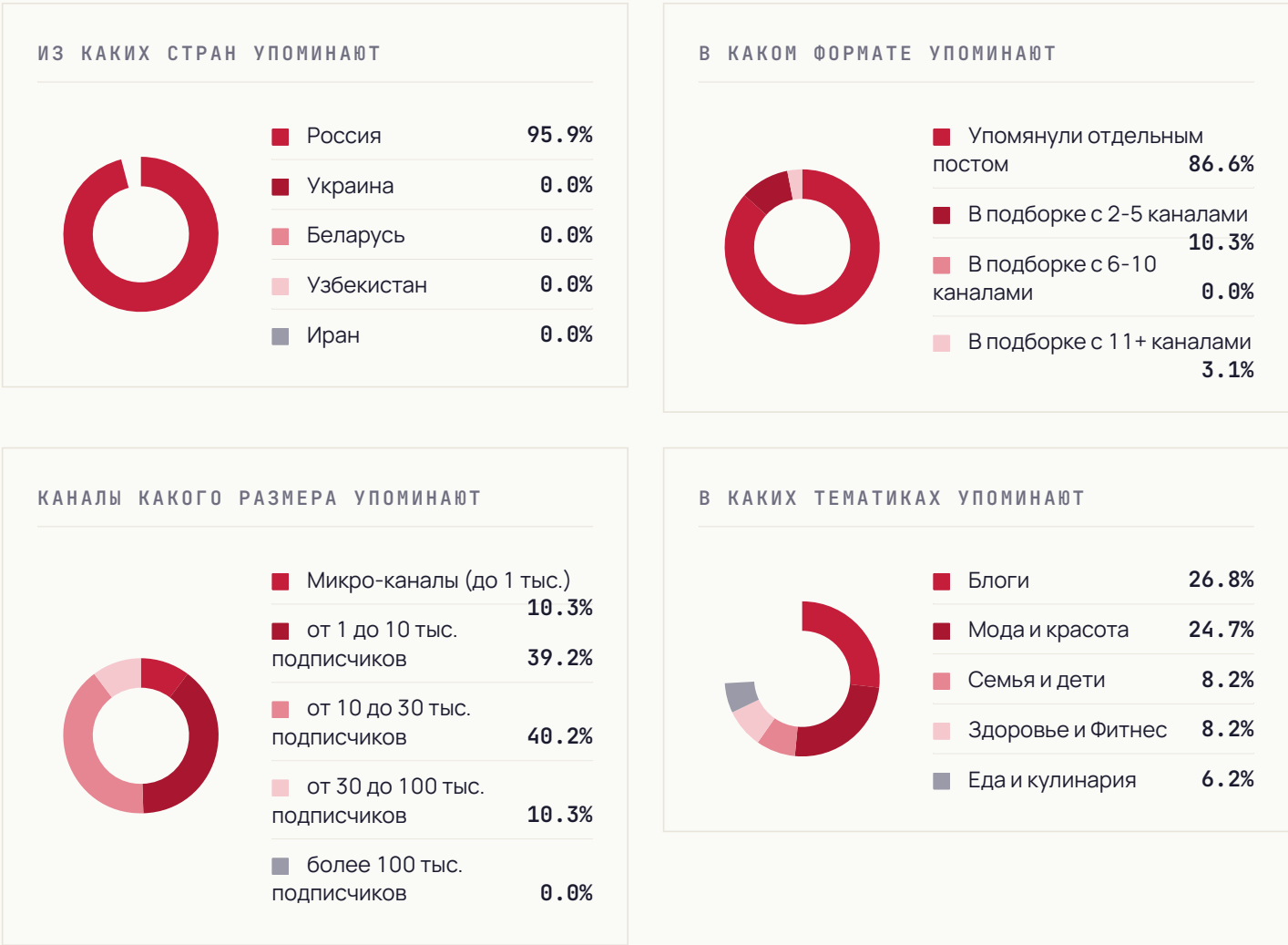
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+3 377

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

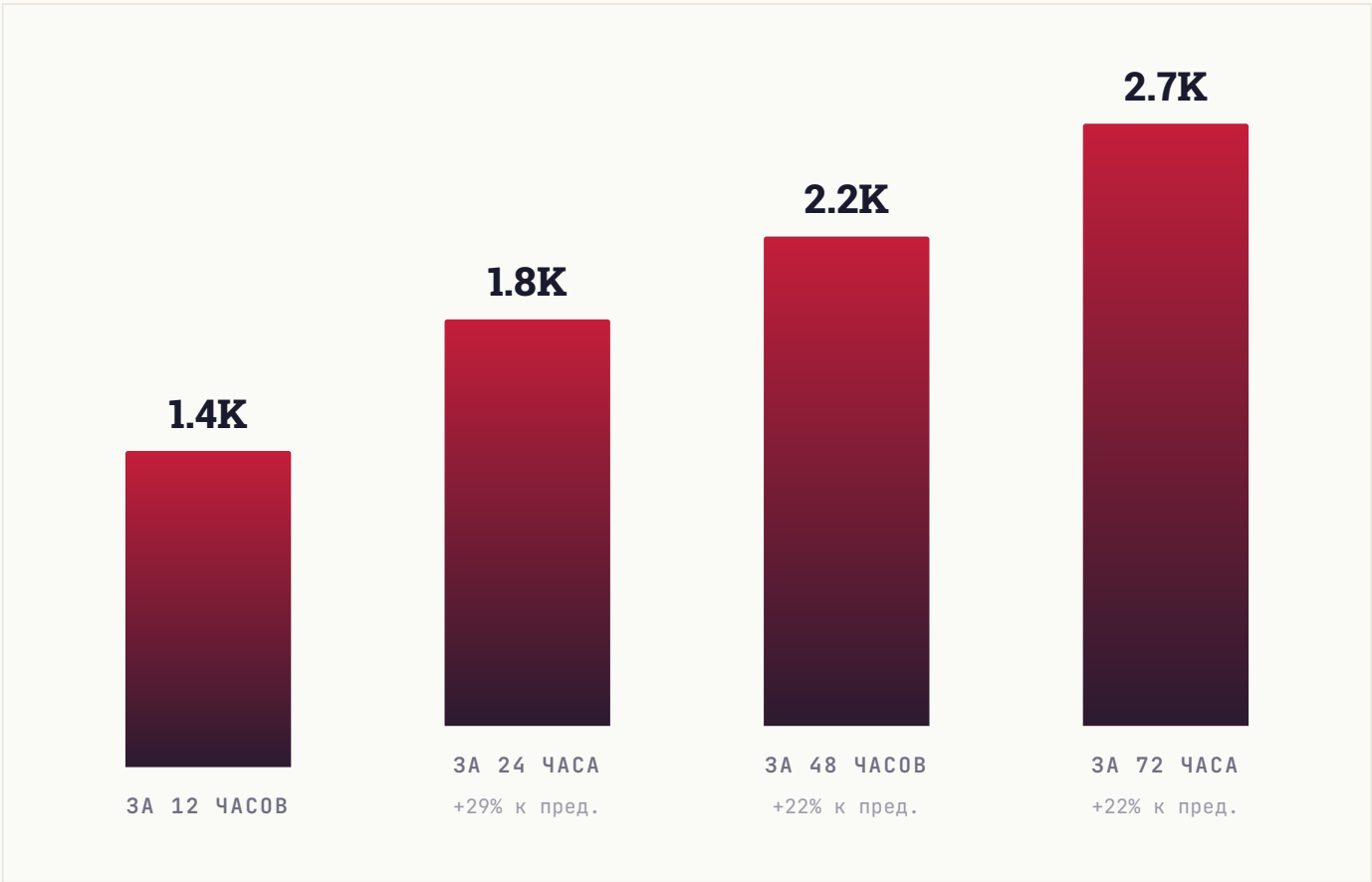
Индекс цитирования **22** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **86** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ		ПОДПИСЧИКИ
UN	UNA.TUNA ВЫ	42.5K
ДА	Доктор Анна Читанава	33.7K
АН	АНКЗ 	9.5K
ДВ	Доктор Вожаков	6.3K
АЕ	Alena Eremina (шеф и наставник)	5.5K
А-	AURORA - мы делаем мир красивым!	5.4K
М4	МНЕ 40. ЧТО ДАЛЬШЕ?	4.9K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 7 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **34**, а канал за это время прибавил **3 245** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	5	4	70
Март 2026	11	9	56
Февраль 2026	4	4	796
Январь 2026	5	5	2 247
Декабрь 2025	6	5	0
Ноябрь 2025	3	3	76

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
34	6	3 245

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **148 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 14 тыс. до 128 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#69 /148

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 69 из 148 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 13:00 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
----	-------------------------------	---
