

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Матрица

здоровья | УОМ



@uom_nutrifirst

Блог о карьере в превентивной медицине и здоровом образе жизни. Для специалистов и тех, кто хочет заботиться о своём здоровье № 6122589854

ПОДПИСЧИКИ

9 466

-103 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

4.0%

за сутки 1.5%

ОХВАТ/ПОСТ

307

рекл. охват 141/24ч

— 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 9 466 —	👁️ охват поста 3.25% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 307 медиана 278 · 28 дней	📅 постов/нед. 7.5 за период
📈 тренд 7д -32.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 4.2 всего 130 реакц., 124 реп., 9 комм.	📄 длина поста 815 зн. медиана 848 · 28 дней	★ постов в анализе 31 28 дней
📈 рекл. охват 141 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -103 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 107 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 17.05.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Матрица здоровья | УОМ» — 9 466 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 307 человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -32.4% 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 31 посту за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (26/31 постов).
- 03 Средняя длина поста — 815 знаков (медиана 848).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (441 в среднем у топа vs 230 у худших) — среди 31 поста за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 09:33 ФОТО Месяцы тренировок, а в зеркале ничего не изменилось? Или того хуже — появилась боль в пояснице и коленях? Ошибки в программе...	ПРОСМ. 453 РЕП. 9	РЕАКЦ. 9 ER 4.8%
№2 25.08 · 05:40 ФОТО ★ Уже сегодня в 18:00 открываем бесплатный демо-доступ к программе «Мужское здоровье». Александр Королев — эндокринолог, практикующий...	ПРОСМ. 445 РЕП. 3	РЕАКЦ. 4 ER 4.7%
№3 28.08 · 07:21 ФОТО 7 задач, которые до сих пор делают вручную, хотя ИИ справляется за минуты 🤖 Большинство используют ChatGPT как генератор текста. Но...	ПРОСМ. 426 РЕП. 6	РЕАКЦ. 2 ER 4.5%

№4 26.08 · 13:26 ВИДЕО  За последние десятилетия мужская фертильность стала одной из самых обсуждаемых тем в медицине. На репродуктивное здоровье влияют...	ПРОСМ. 422 РЕП. 3 РЕАКЦ. 4 ER 4.5%
№5 21.08 · 07:20 ФОТО Есть ли у вас риски диабета? Простой тест для себя и близких в преддверии старта программы по диабету. Еще 20–30 лет назад диабет 2 типа...	ПРОСМ. 414 РЕП. 6 РЕАКЦ. 2 ER 4.4%

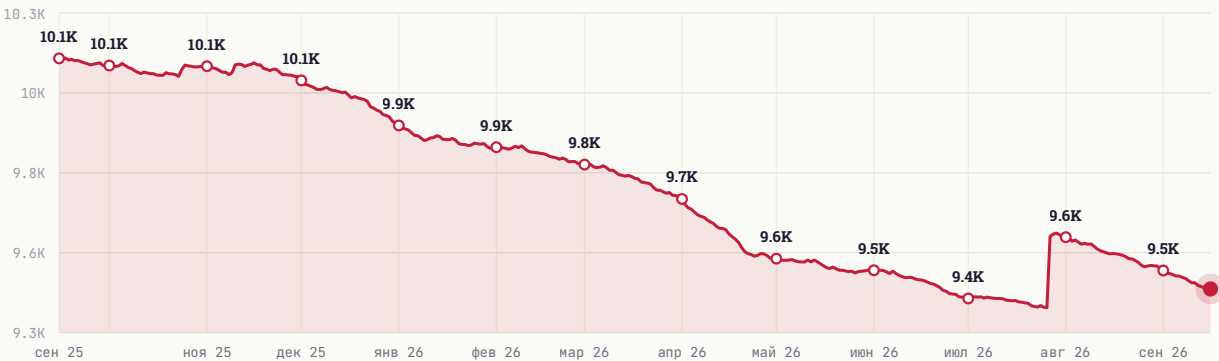
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 09:37 ФОТО      Реклама съедает бюджет, но не приводит клиентов? 😞 Вы запускаете таргет, тестируете новые форматы, увеличиваете бюджет — а заявок...	ПРОСМ. 239 РЕП. 2 РЕАКЦ. 2 ER 2.5%
↓ 09.09 · 06:55 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 228 РЕП. 2 РЕАКЦ. — ER 2.4%
↓ 09.09 · 06:55 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 225 РЕП. 2 РЕАКЦ. — 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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

10 143

СЕЙЧАС

9 466

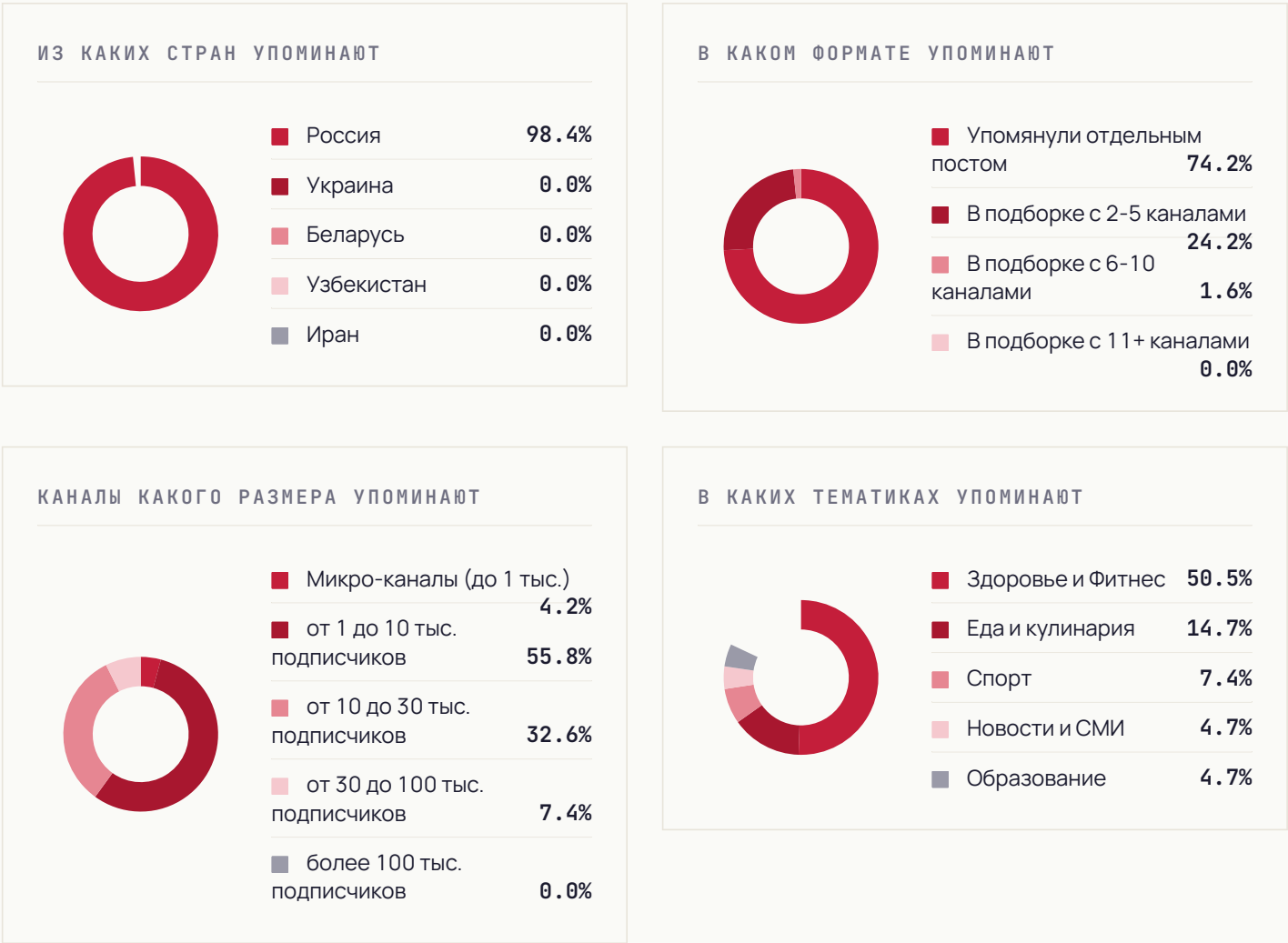
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-677

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

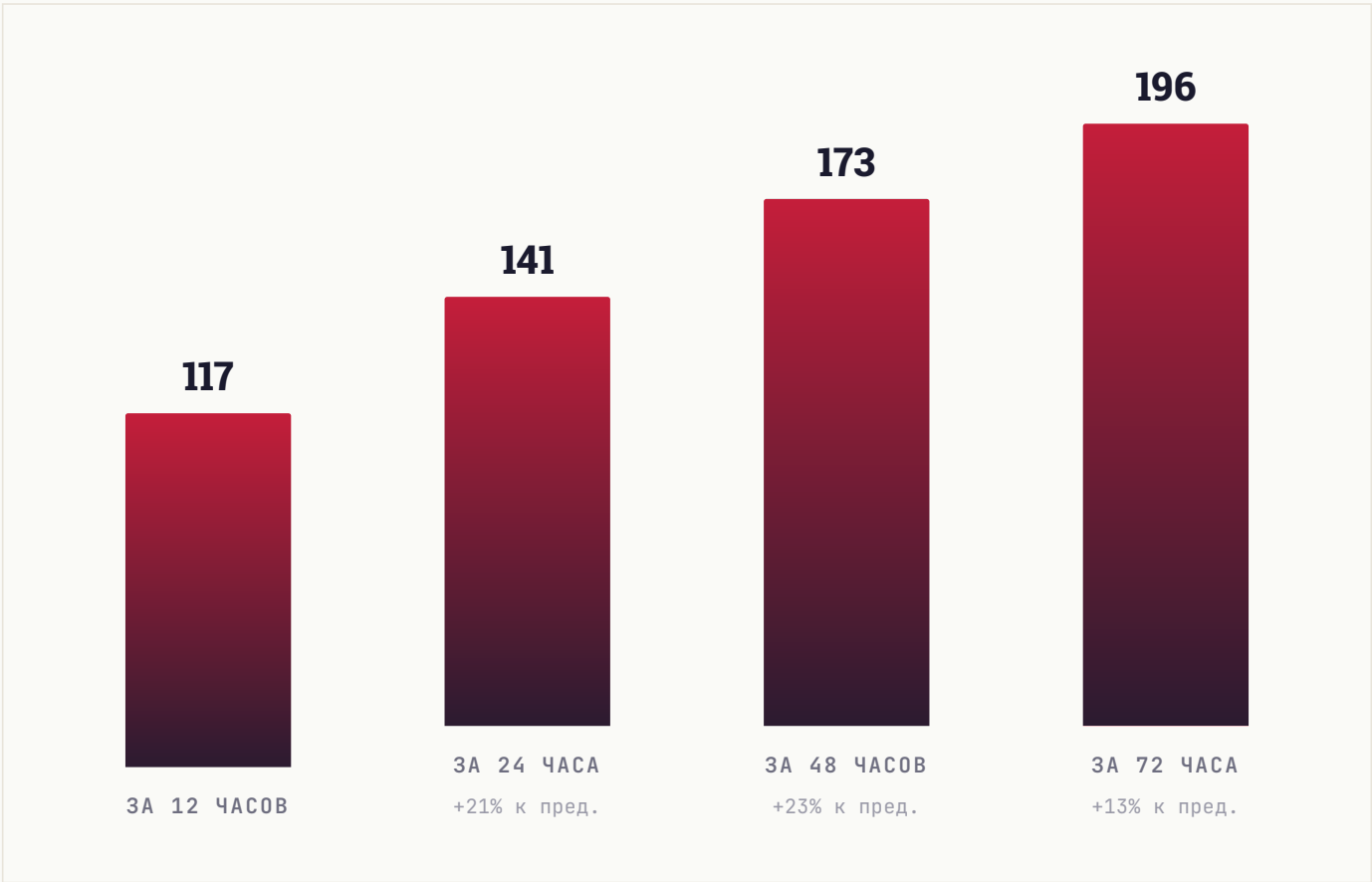
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **107** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
уО УОМ	16.5K
МЗ Матрица здоровья УОМ вы	9.5K
PR PreventEra	8.1K
я— Я — health-коуч УОМ	7.8K
ДК Доктор Королёв	7.6K
GO Gourmanistic	4.9K
у УОМ Микробиом	4.2K
ЭП Эра превентивной медицины	3.5K
у УОМ Just do eat	3.2K
у УОМ Детское здоровье	2.8K
у УОМ Психология	1.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: УОМ, 16.5K), мельче — 9 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 **1**, а канал за это время прибавил **181** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	14
Февраль 2026	0	0	20
Январь 2026	0	0	30
Декабрь 2025	0	0	13
Ноябрь 2025	0	0	46
Октябрь 2025	0	0	58

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	181

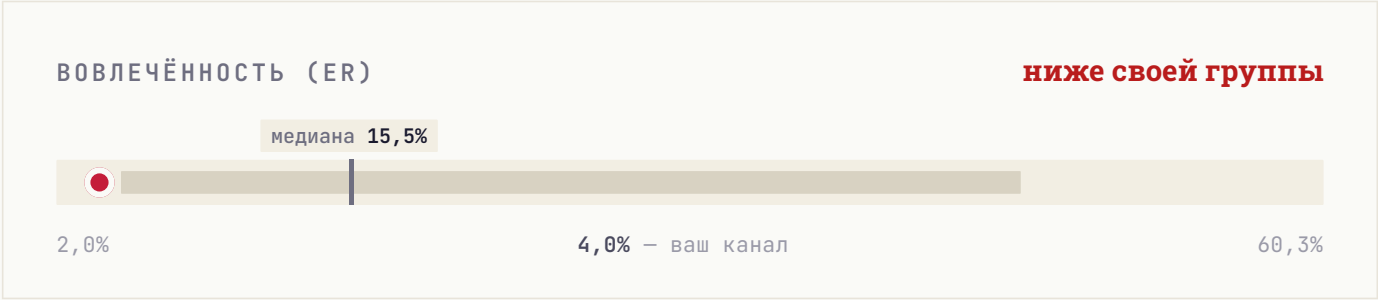
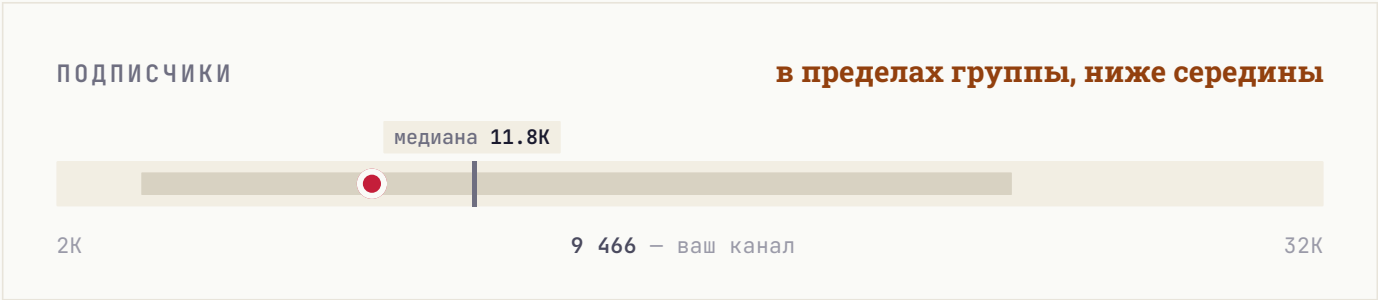
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **80 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 28 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#49 /80

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 49 из 80 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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 пятницу

В этот день и в 10:00 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 3.25% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.8пп 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
----	-------------------------------	---
