

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Анонсы

Надежды

Пахирко

5464112060



@uzhLux

—

ПОДПИСЧИКИ

11 105

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

ОХВАТ/ПОСТ

596

-74 за месяц

за сутки 1.9%

рекл. охват 209/24ч

— 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 11 105 —	👁️ охват поста 5.36% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 596 медиана 597 · 28 дней	📅 постов/нед. 2.2 за период
💖 реакц./пост 1.0 всего 9 реакц., 20 реп., 3 комм.	📄 длина поста 608 зн. медиана 413 · 28 дней	★ постов в анализе 9 28 дней	📈 рекл. охват 209 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -74 за последний месяц	📄 цитируемость 56 индекс цитирования · 66 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 9 месяцев создан 28.11.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Анонсы Надежды Пахирко 🎤 5464112060» — 11 105 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 596 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 9 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (5/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 608 знаков (медиана 413).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 07:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (838 в среднем у топа vs 497 у худших) — среди 9 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.08 · 04:00 ФОТО Разберу в прямом эфире лично вашу проблему и дам готовый план действий Девочки, пролистайте карусель. На каждой карточке – проблемы, о...	ПРОСМ. 896 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 8.1%
№2 30.08 · 09:01 ВИДЕО Не трать деньги на коллаген! Есть замена в разы дешевле, и она стоит у тебя на плите. 250 мл в день вместо целого курса баночек. В полном...	ПРОСМ. 833 РЕП. 4	РЕАКЦ. 2 ER 7.5%
№3 24.08 · 04:02 ТЕКСТ Мастер-класс “ОСЕННИЙ ДЕТОКС: как за 7 дней уменьшить отеки и вздутие и запустить снижение веса без голода и сомнительных чисток”. Система...	ПРОСМ. 786 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 7.1%

№4 22.08 · 09:01 ВИДЕО Хотите больше ходить, но обычные прогулки — это долго, скучно и вечно некогда? 🦊 Для женщин 50+ я превратила ходьбу в настоящий...	ПРОСМ. 629 РЕП. 5	РЕАКЦ. — ER 5.7%
№5 06.09 · 09:01 ВИДЕО Это кусочек моей тренировки против дряблых рук после 50. 10 простых упражнений, сидя на коврикe, всего 8 минут в день для подтянутых рук и...	ПРОСМ. 597 РЕП. 7	РЕАКЦ. 2 ER 5.4%

|

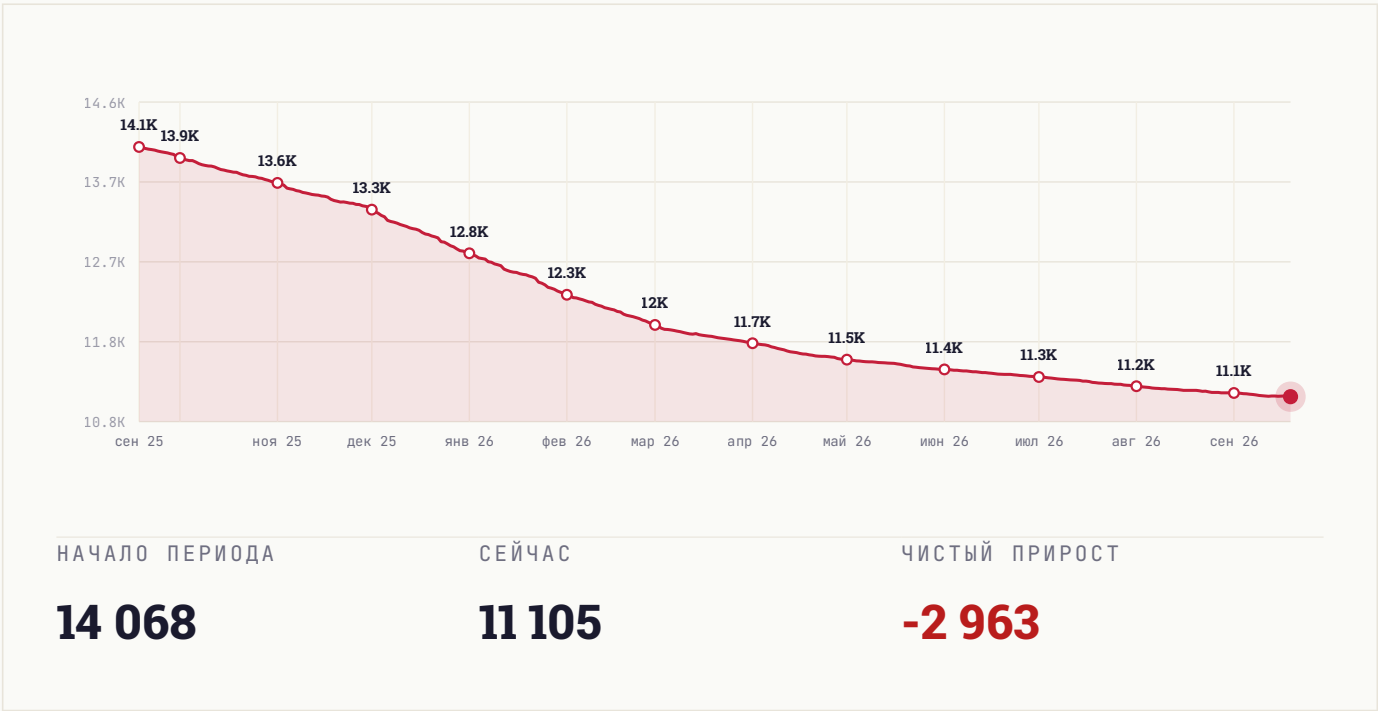
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.09 · 04:00 ТЕКСТ Список предзаписи в клуб-санаторий "365 дней легкости" открыт Этот день настал! Я открываю список предзаписи в клуб-санаторий "365 дней...	ПРОСМ. 526 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 4.7%
↓ 12.09 · 09:03 ВИДЕО Это кусочек моей ходилки на 3500 шагов для женщин после 50. Ходи и худей под любимые хиты вместе со мной. Полная версия уже на моем Ютуб и...	ПРОСМ. 491 РЕП. 3	РЕАКЦ. 4 ER 4.4%
↓ 11.09 · 18:00 ТЕКСТ Набор в клуб-санаторий "365 дней легкости" открыт для всех! 🙌 Клуб — это место, где стройность и здоровье приходят через заботу и любовь к...	ПРОСМ. 475 РЕП. —	РЕАКЦ. 1 ER 4.3%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

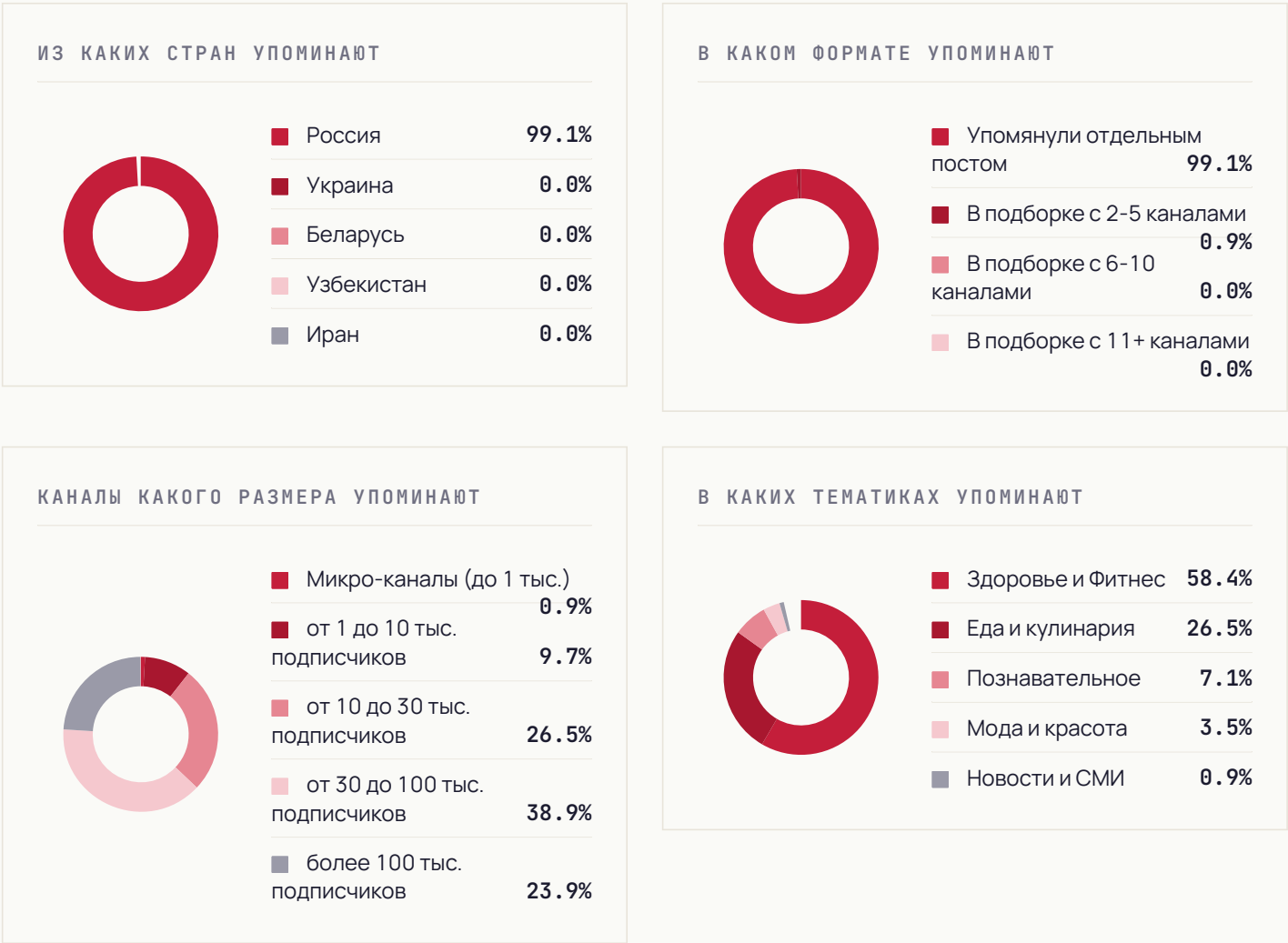
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

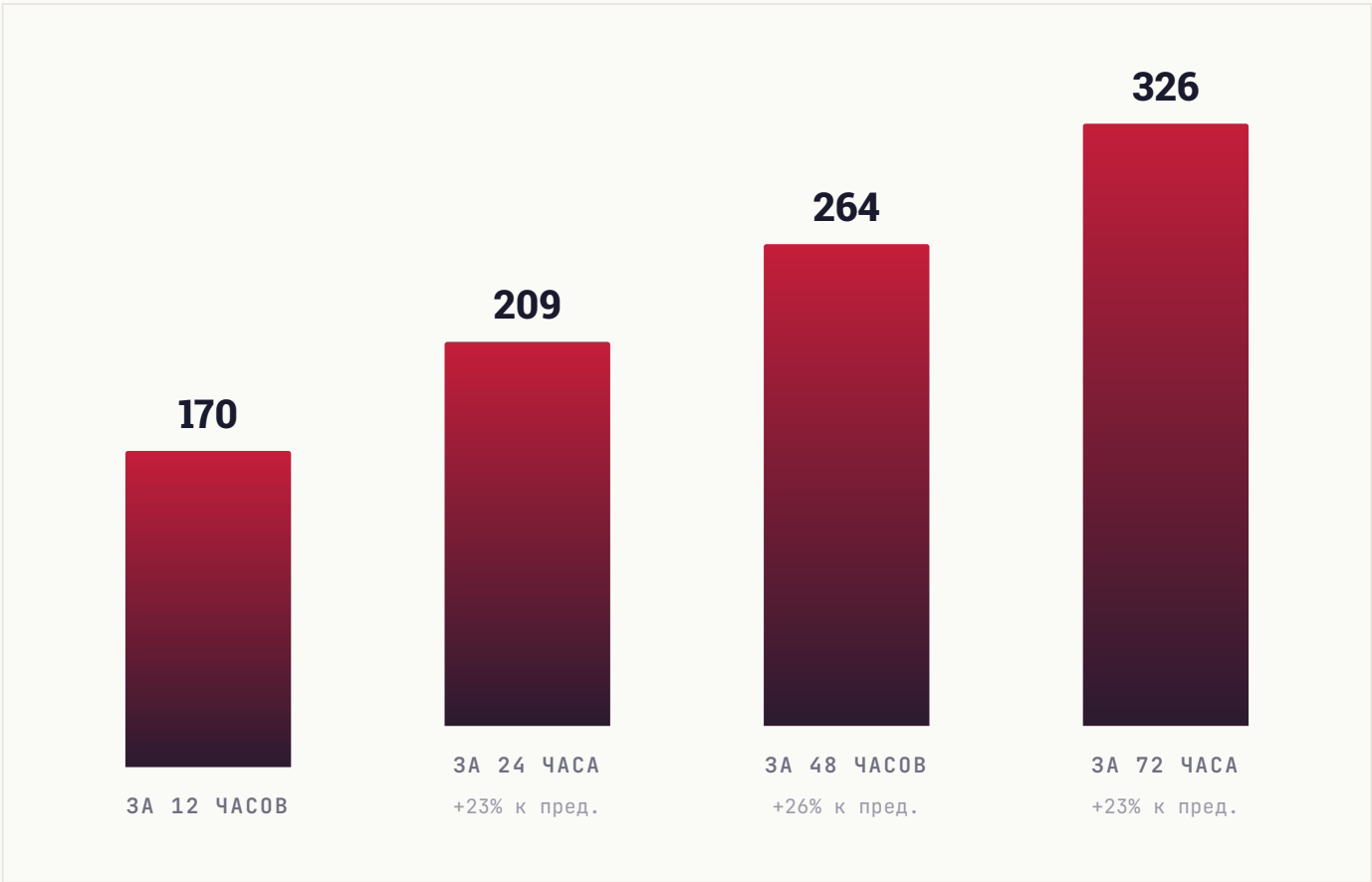
Индекс цитирования **56** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **66** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ		ПОДПИСЧИКИ
РП	Рецепт по фигуре	45.3K
КМ	Катя Медушкина Похудение	40.1K
АН	Анонсы Надежды Пахирко 5464112060 Вы	11.1K
КА	kate_good_fitt	6K
ФД	Фитнес, диеты, похудение	5.2K
ЗИ	ЗОЖ/СПОРТ и записки нутрициолога	2.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 6). 2 канала крупнее, 3 — 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 **8** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	7
Февраль 2026	0	0	0
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	1
Октябрь 2025	0	0	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	8

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

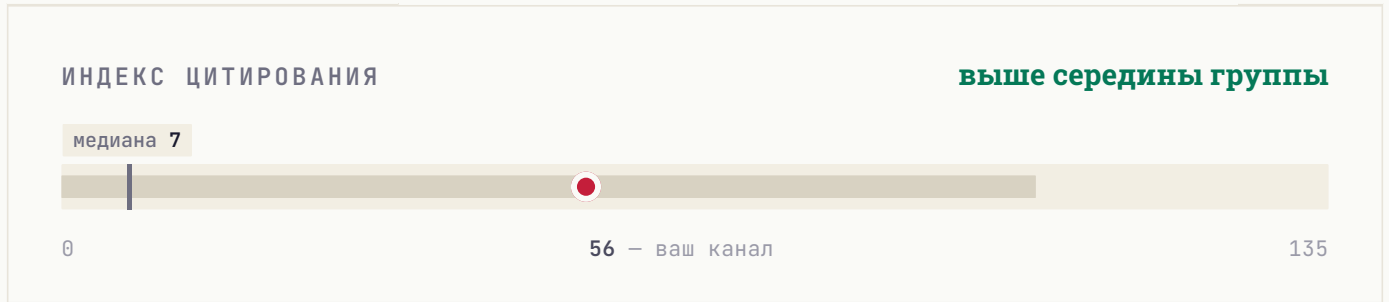
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **98 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 4 тыс. до 33 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#60/98

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 60 из 98 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.2 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 07:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.36% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.6пп 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
----	-------------------------------	---
