

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Valdetary Марина Тананыкина



@valdetary

Нутрициолог Марина Тананыкина Член Российского союза нутрициологов, диетологов (РОСНДП) MIN у плиты - MAX пользы от нутриентов

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
4 594	12.0%	537
12.09.2026 ⁻²⁷ за месяц	за сутки ^{6.8%}	рекл. охват ^{314/24ч}
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/VALDETARY		

— 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 4 594 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 11.7% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 537 медиана 584 · 20 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 5.6 за период
📈 ТРЕНД 7Д +6.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 19.8 всего 316 реакц., 36 реп., 48 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 242 зн. медиана 116 · 20 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 16 20 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 314 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -27 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 5 индекс цитирования · 21 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 4 месяца создан 07.05.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Valdetary Марина Тананыкина» — 4 594 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 537 человек (12% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты выросли на +6.0% к неделе 24–30 августа — позитивная динамика.

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 16 постам за 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (13/16 постов).
- 03 Средняя длина поста — 242 знаков (медиана 116).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (812 в среднем у топа vs 450 у худших) — среди 16 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.08 · 16:00 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 856 РЕП. 3	РЕАКЦ. 15 ER 18.6%
№2 26.08 · 13:55 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 846 РЕП. 1	РЕАКЦ. 13 ER 18.4%
№3 02.09 · 10:02 ВИДЕО Три причины завтракать дома вы узнаете в видео. Ну и конечно же базовые нутриенты: ✓ Магний - главный антистрессовый минерал. Во время...	ПРОСМ. 734 РЕП. 4	РЕАКЦ. 34 ER 16.0%

№4 01.09 · 11:19 **ВИДЕО**
С праздником дорогие!🥰

ПРОСМ.
653
РЕП.
1
РЕАКЦ.
52
ER
14.2%

№5 26.08 · 06:55 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
639
РЕП.
2
РЕАКЦ.
16
ER
13.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.08 · 07:50 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
537
РЕП.
1
РЕАКЦ.
16
ER
11.7%

↓ 08.09 · 17:57 **ФОТО**
Именно по этой причине дома витамин Д в каплях на МСТ масле. Необходимо не просто бездумно покупать добавки, а делать качественную среду...

ПРОСМ.
476
РЕП.
5
РЕАКЦ.
36
ER
10.4%

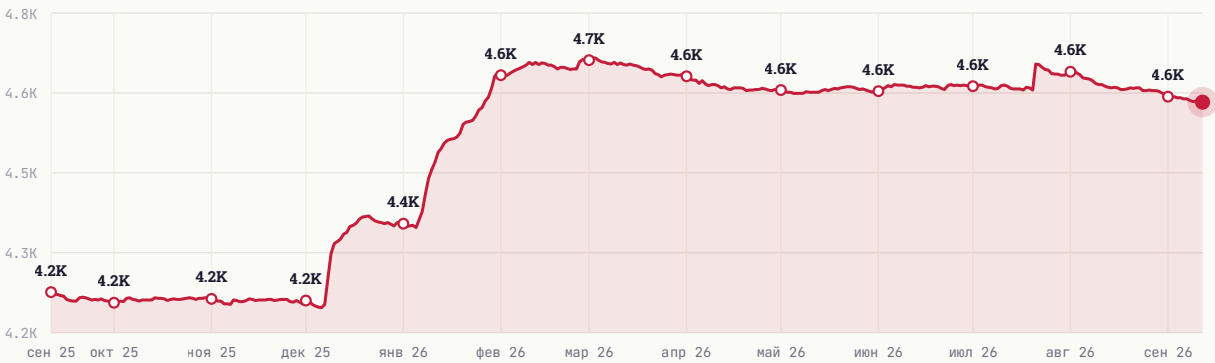
↓ 09.09 · 15:23 **ВИДЕО**
Прогрузила лекцию 1,5 годовалой давности. Одуванчик ещё был в старой баночке и этикетке, но суть это не меняет.

ПРОСМ.
339
РЕП.
2
РЕАКЦ.
11
ER
7.4%

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

4 250

СЕЙЧАС

4 594

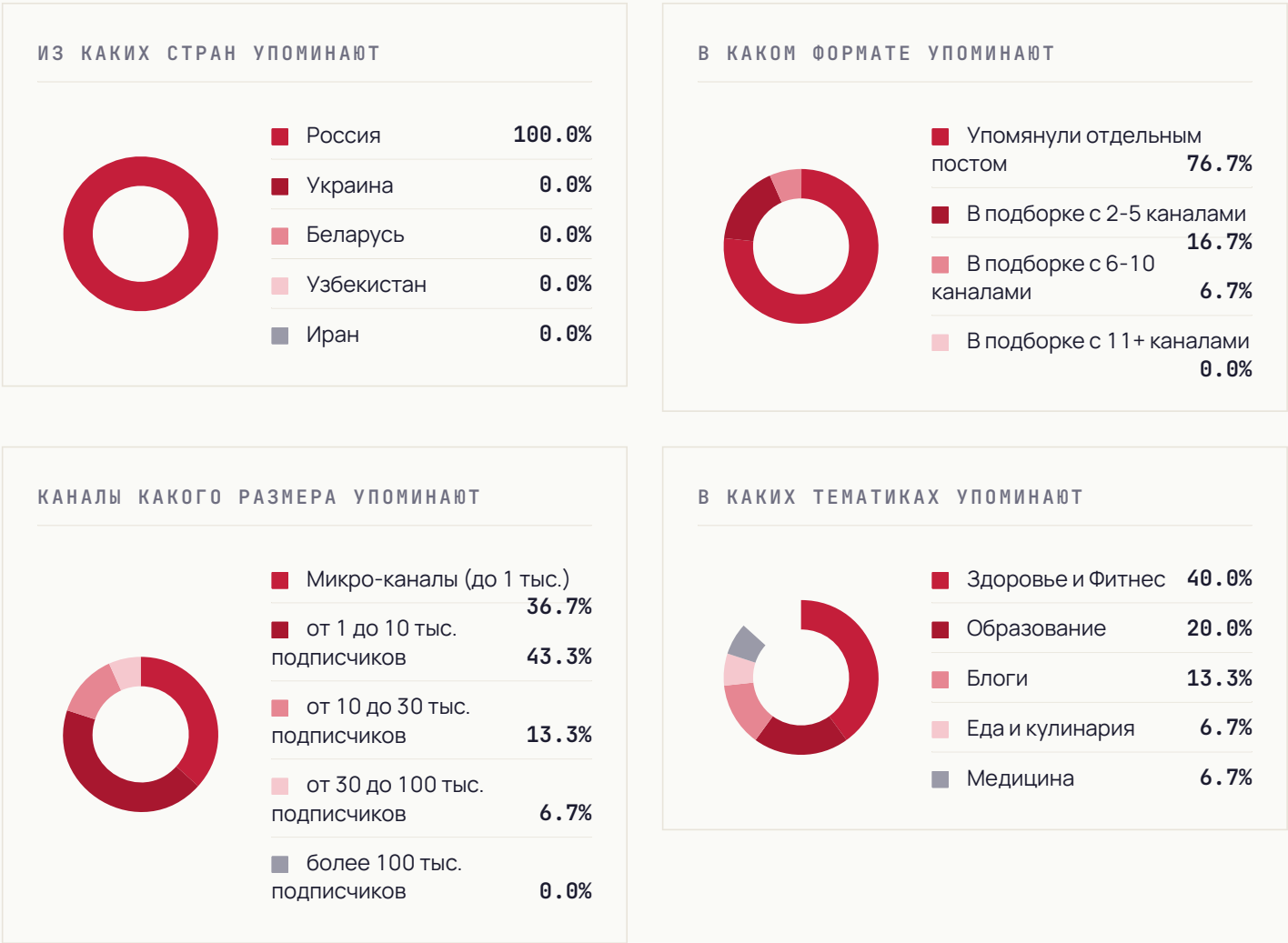
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+344

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

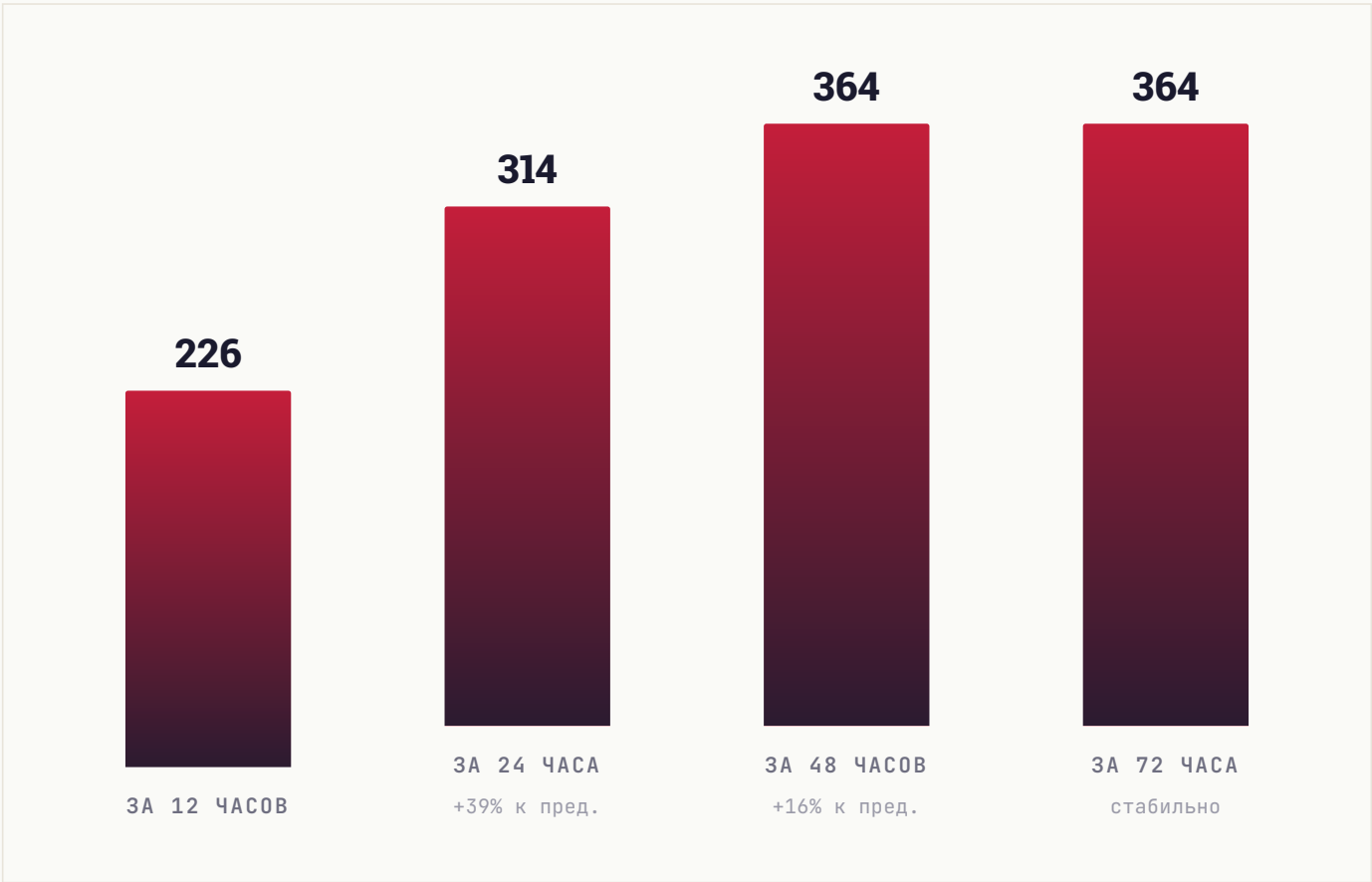
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 21 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДБ Доктор Блюм / Doktor_Blum	15.2K
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
БЗ Биохимия здоровья Анастасия Бакирова	6.3K
СН CNM	5.9K
VM Valdetary Марина Тананыкина Вы	4.6K
С() Chudesnij.oma (Олеся)	3.3K
НТ Нутрициолог Тамара Синько (studenttoma)	3.3K
ЗН Записки научного материалиста (Ольга Ковган)	1.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (5-е место из 8). Крупнее — 4 канала (лидер: Доктор Блюм / Doktor_Blum, 15.2K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 3 канала, для них вы уже партнёр-лидер.

— 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 **3**, а канал за это время прибавил **582** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	21
Февраль 2026	1	1	54
Январь 2026	0	0	282
Декабрь 2025	1	1	180
Ноябрь 2025	0	0	20
Октябрь 2025	0	0	25

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	582

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **41 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 14 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#32

/41

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 32 из 41 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 19:00 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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
