

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Valentina Mishina ©



@valentina_mishina_pro

В своем закрытом клубе веду прямые эфиры каждую неделю и помогаю создавать идеальную форму без дьявольских перегрузок и откатов, а в этом канале моя жизнь Мой клуб 🙌
<https://bit.ly/MishinaClubTG>

ПОДПИСЧИКИ

7 343

+129 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

33.0%

за сутки 12.6%

ОХВАТ/ПОСТ

2.4K

рекл. охват 925/24ч

— 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 «Другое»

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 7 343 —	👁️ охват поста 32.43% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.4K медиана 2.3K · 8 дней	📅 постов/нед. 4.4 за период
💖 реакц./пост 122.4 всего 612 реакц., 21 реп., 39 комм.	📄 длина поста 501 зн. медиана 345 · 8 дней	★ постов в анализе 5 8 дней	📈 рекл. охват 925 среднее за 24ч
💖 отток / месяц +129 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 18 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 24.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Valentina Mishina©» — 7 343 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.4K человек (32% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~1 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 5 постам за 8 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (3/5 постов).
- 03 Средняя длина поста — 501 знаков (медиана 345).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.5K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 5 постов за 8 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.08 · 19:18 ВИДЕО Немного не в тему спорта, но раз уж я иногда рассказываю какие-то интересные моменты из жизни. Мы сходили вчера ночью на презентацию сигар...	ПРОСМ. 2 770 РЕП. 3	РЕАКЦ. 89 ER 37.7%
№2 03.08 · 14:03 ФОТО  ЭФИР Если вы уже сдали все анализы, обошли половину врачей, пропили мешок БАДов, а симптомы всё равно возвращаются — возможно, вы...	ПРОСМ. 2 420 РЕП. 2	РЕАКЦ. 28 ER 33.0%
№3 01.08 · 14:05 ФОТО Не поверите, с кем наконец довелось встретиться и пообщаться 😊 Мне кажется на «очень страшное кино» и «не грози южному централу» росло мое...	ПРОСМ. 2 291 РЕП. 3	РЕАКЦ. 156 ER 31.2%

№4 09.08 · 14:19 ТЕКСТ Современная красота все больше напоминает мне отдел фруктов в масс-маркете. Все должно быть одинаковым. Одинаковый размер. Одинаковая...	ПРОСМ. 2 214 РЕП. 10	РЕАКЦ. 193 ER 30.2%
№5 01.08 · 22:21 ФОТО Потренили 😎	ПРОСМ. 2 210 РЕП. 3	РЕАКЦ. 146 ER 30.1%

|

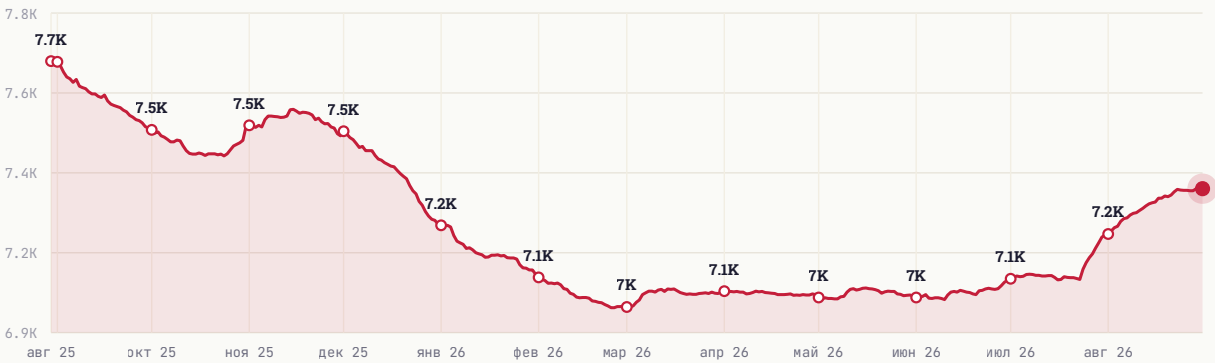
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.08 · 14:05 ФОТО Не поверите, с кем наконец довелось встретиться и пообщаться 😊 Мне кажется на «очень страшное кино» и «не грози южному централу» росло мое...	ПРОСМ. 2 291 РЕП. 3	РЕАКЦ. 156 ER 31.2%
↓ 09.08 · 14:19 ТЕКСТ Современная красота все больше напоминает мне отдел фруктов в масс-маркете. Все должно быть одинаковым. Одинаковый размер. Одинаковая...	ПРОСМ. 2 214 РЕП. 10	РЕАКЦ. 193 ER 30.2%
↓ 01.08 · 22:21 ФОТО Потренили 😎	ПРОСМ. 2 210 РЕП. 3	РЕАКЦ. 146 ER 30.1%

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

7 705

СЕЙЧАС

7 343

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-362

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

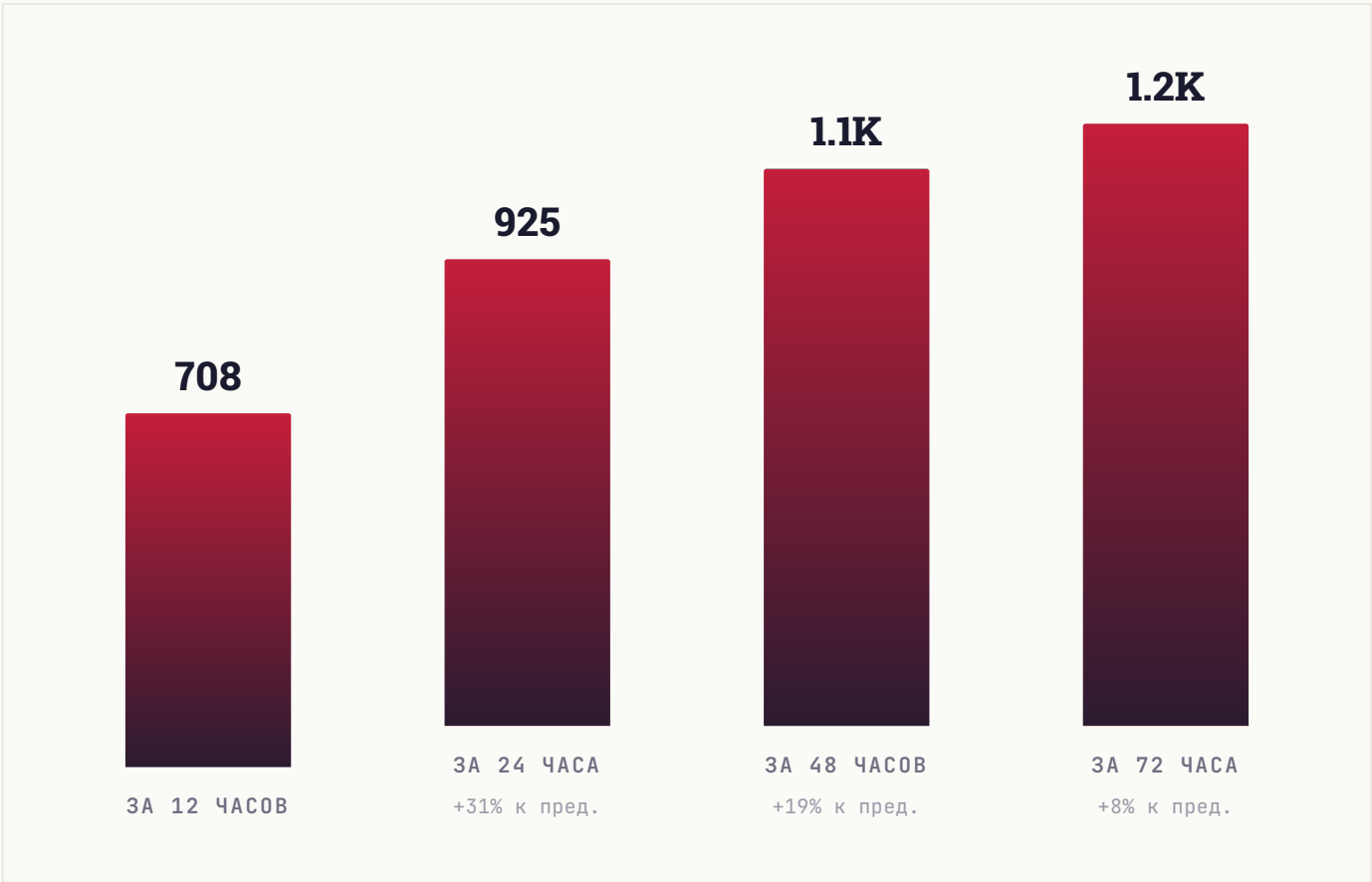
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **18** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ПБ Павел Баранов. Эндокринология/диетология.	31.2K
УД YADOMAROVA дневник фитнес бикини	14.4K
ТВ ТЕЛЕГА ВАЛЕРОНА	14.1K
AL alexander__philippov	9K
АМ Антон Муштанов	8.1K
VM Valentina Mishina© ВМ	7.3K
ТЗ Тренер здорового человека	5.6K
КШ КСЕНИЯ ШЕВЕЛЁВА 😊	4.1K
DO DozersuperstarIFBB	2.5K
КИ Kat_Shuhart IFBB PRO	1.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов 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 **2**, а канал за это время прибавил **225** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	9
Январь 2026	0	0	12
Декабрь 2025	0	0	16
Ноябрь 2025	0	0	71
Октябрь 2025	2	2	102
Сентябрь 2025	0	0	15

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	225

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

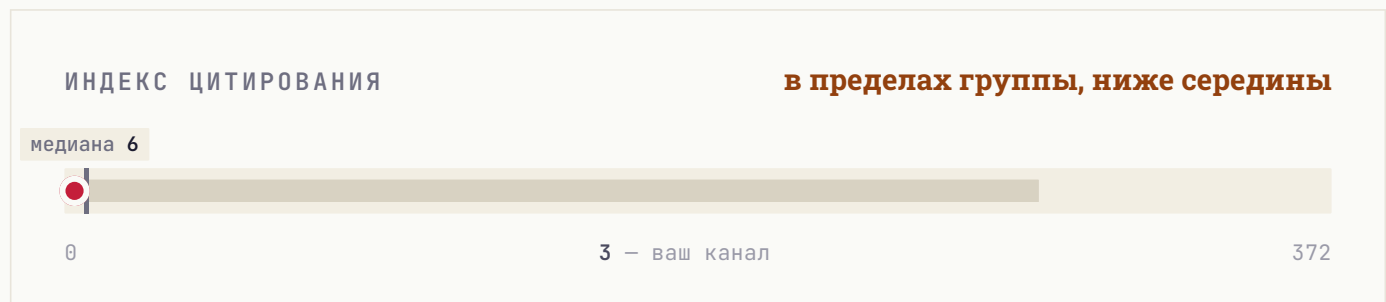
ниже своей группы

медiana 456.1K

150.5K

7 343 — ваш канал

1.3M



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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
