

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Формула

здоровья



@viktoria_mood

За ЗОЖ в удовольствие 💪 Превращаю полезное в супер вкусное
 😊 Делаю жизнь ярче каждый день ✨ Родила себе подружку 🧑
 Сотрудничество 📩 <https://clck.ru/3Sqhjn> № 6910576267

ПОДПИСЧИКИ

123 356

+20912 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

35.0%

за сутки 22.2%

ОХВАТ/ПОСТ

37.3K

рекл. охват 27.4K/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
06	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
07	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 123 356 —	👁️ охват подписчиков 30.25% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 37.3К медиана 44.1К · 15 дней	📅 постов/нед. 4.0 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 550.2 всего 4 952 реакц., 1 328 реп., 0 комм.	📄 длина поста 640 зн. медиана 832 · 15 дней	☆ постов в анализе 9 15 дней
📈 рекл. охват 27.4К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +20912 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования (накопительно)	📅 возраст канала 3 года 4 месяца создан 16.02.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Формула здоровья 🥗» — 123 356 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 37.3К человек (30% 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 9 постам за 15 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (6/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 640 знаков (медиана 832).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (46.4K в среднем у топа vs 22.6K у худших) — среди 9 постов за 15 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.06 · 14:38 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 46 636 РЕП. 206	РЕАКЦ. 515 ER 37.8%
№2 24.06 · 11:27 ФОТО ПП-пицца с куриной грудкой — 210 ккал за кусок. Тонкое тесто без муки 🍕 Хочешь пиццу, но не хочешь дрожжей и белой муки? Эта — твой выбор...	ПРОСМ. 46 512 РЕП. 196	РЕАКЦ. 604 ER 37.7%
№3 22.06 · 10:47 ФОТО Еще один месяц, и в моем доме официально будет проживать трехлетка 🤙	ПРОСМ. 45 965 РЕП. 92	РЕАКЦ. 641 ER 37.3%

№4 25.06 · 12:52 ФОТО Давайте поговорим о сне. Мы все знаем, что сон - это не роскошь, а необходимость!  Вот несколько советов, как выспаться, даже если у вас...	ПРОСМ. 45 748 РЕП. 269 РЕАКЦ. 675 ER 37.1%
№5 21.06 · 12:03 ФОТО  Общение ребёнка с «нестерильной» природой — это не про грязь ради грязи, а про здоровое развитие иммунитета и адаптацию к миру...	ПРОСМ. 44 054 РЕП. 200 РЕАКЦ. 630 ER 35.7%

|

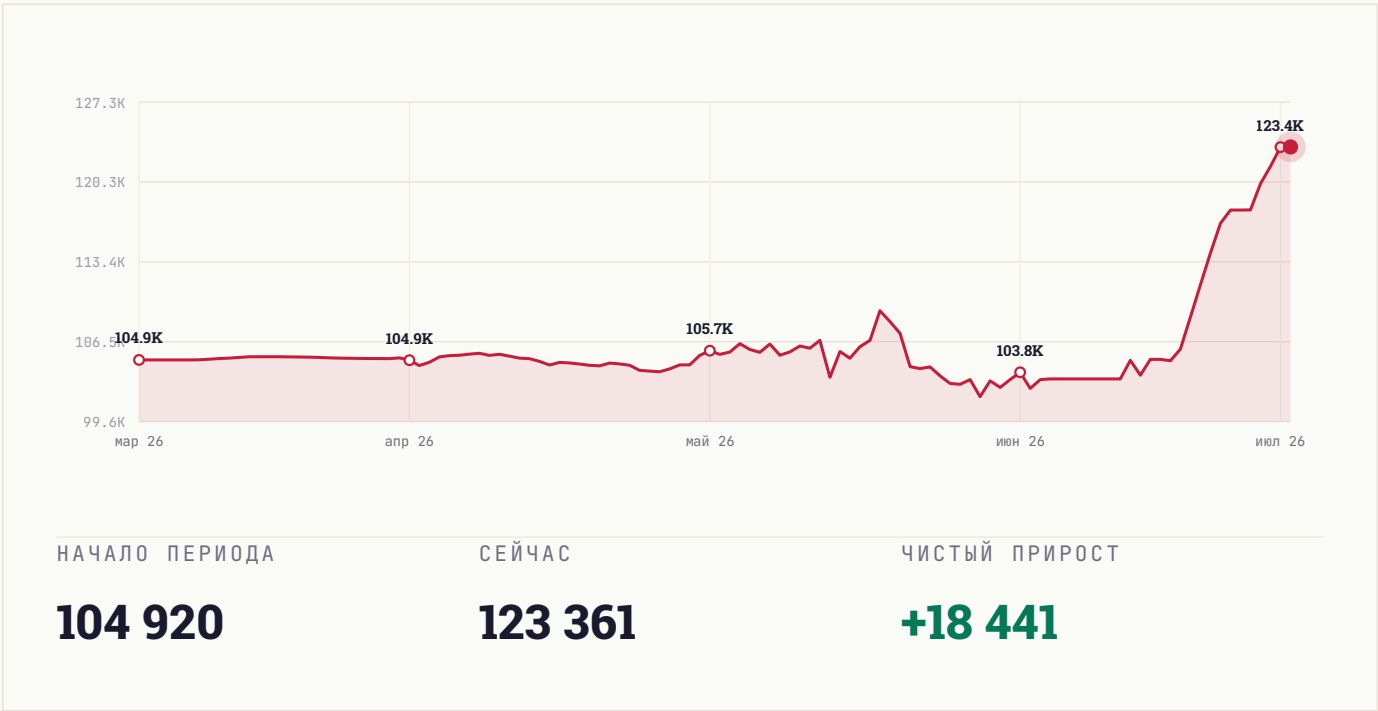
ХУДШИЕ 3

↓ 29.06 · 15:32 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 34 692 РЕП. 108 РЕАКЦ. 583 ER 28.1%
↓ 01.07 · 10:58 ФОТО Привет, друзья!   Сегодня поговорим о танцах и о том, как они помогают нам оставаться здоровыми и счастливыми! Зачем танцевать? 1...	ПРОСМ. 26 616 РЕП. 177 РЕАКЦ. 662 ER 21.6%
↓ 02.07 · 07:42 ВИДЕО Как приятно в пасмурную погоду сидеть на уютной веранде, пить кофе и обедать с лучшей маленькой подружкой  	ПРОСМ. 6 383 РЕП. 36 РЕАКЦ. 175 ER 5.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

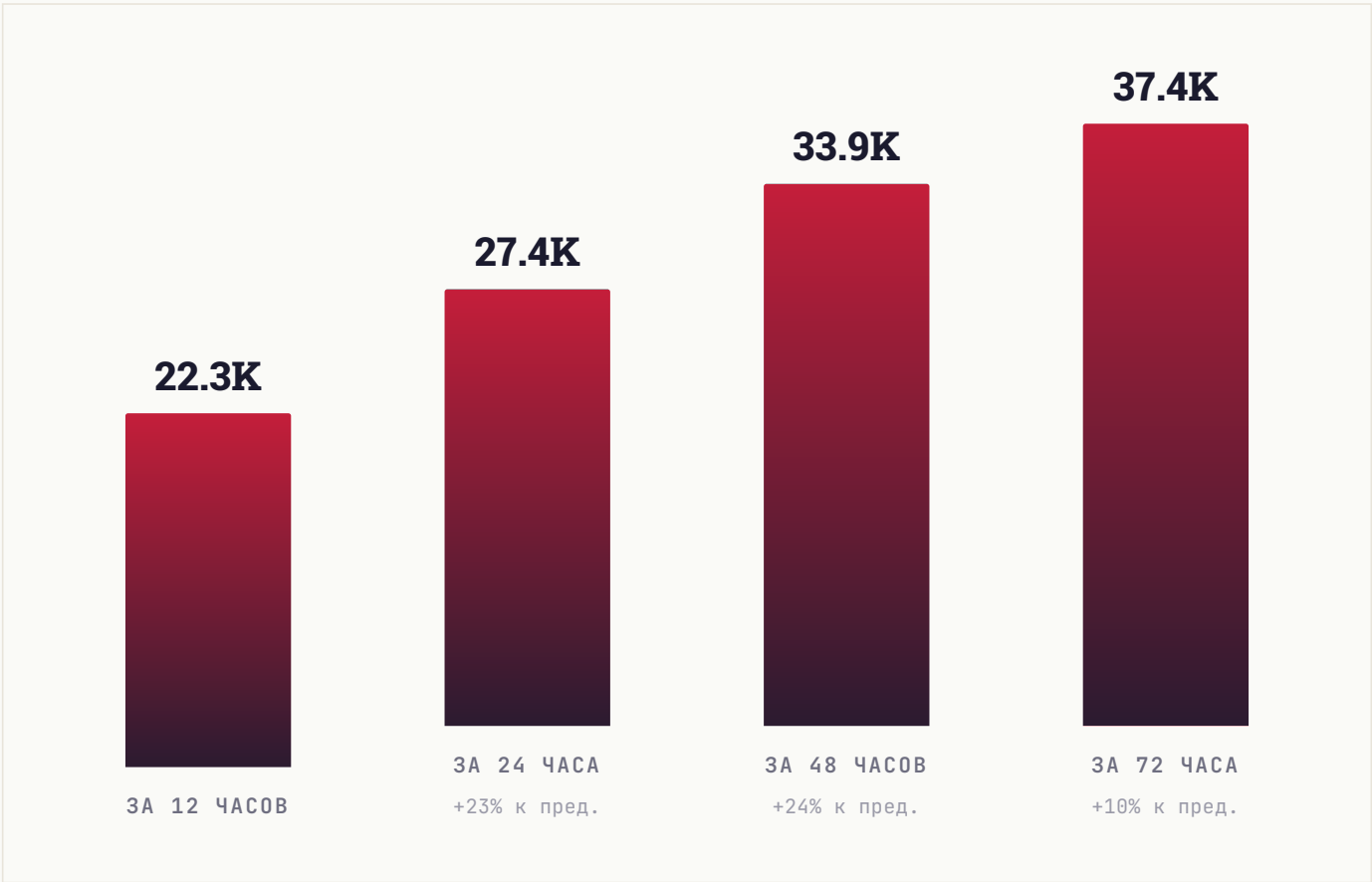
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
КЗ Контрольная закупка	770.1K
БИ Биохамеры	583.9K
БИ Биохакинг	534.2K
SL Sport Life	525.7K
ВН Вечность на Тибете	494.9K
НТ Наше тело	482.1K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
БЗ Будем здоровы	448.6K
ЗЕ Здоровая еда	418.1K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
ФЗ Формула здоровья  ВЫ	123.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#64 из 97). Медиана ниши — 152.2K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (770.1K).

РАЗДЕЛ 06 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

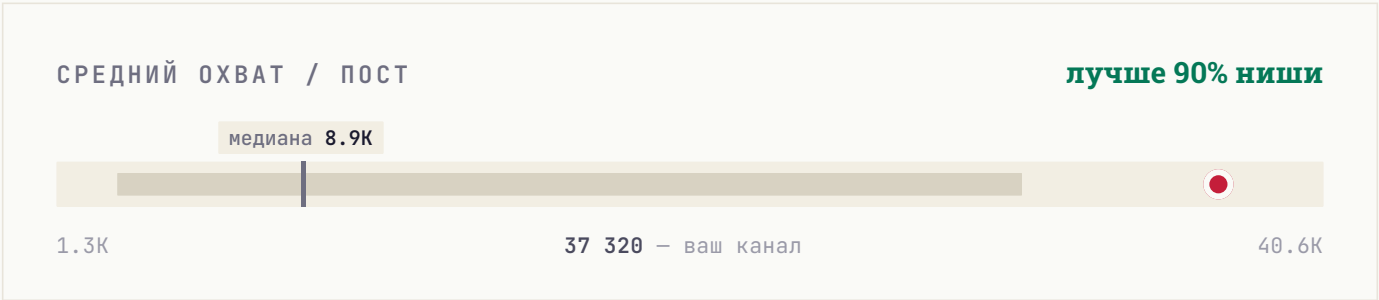
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#64 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— РАЗДЕЛ 07 · 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 4.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 17:00 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

**+1000-3000
подп.**

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
----	-------------------------------	---
