

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Тренер здорового человека



@viola_deva

Канал Виолетты Дубининой. Фитнес тренер и нутрициолог с научным подходом 🧠 Здоровый образ жизни и мысли 🗨
Сотрудничество, реклама и работа со мной - все вопросы сюда @viola_leva

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 559 21.09.2026 -13 за месяц	21.0% за сутки 9.6%	1.1K HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/VIOLA_DEVA рекл. охват 534/24ч

— 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 5 559 —	👁️ охват поста 20.16% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.1K медиана 1.2K · 28 дней	📅 постов/нед. 15.6 за период
📈 тренд 7д -5.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 43.5 всего 2 786 реакц., 218 реп., 59 комм.	📄 длина поста 553 зн. медиана 530 · 28 дней	★ постов в анализе 64 28 дней
📈 рекл. охват 534 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -13 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 24 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Тренер здорового человека» — 5 559 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1K человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 16 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -5.7% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 64 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (30/64 постов).
- 03 Средняя длина поста — 553 знаков (медиана 530).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 834 у худших) — среди 64 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 10:03 ФОТО Как попасть ко мне на ведение, получить персональный план тренировок и питания со скидкой -15 тыс рублей? 🔥 25000р 9990р 🔥 Просто...	ПРОСМ. 1 602 РЕП. 5	РЕАКЦ. 11 ER 28.8%
№2 07.09 · 05:43 ФОТО А вот этой бабуле, кстати, почти 90 лет! Это звезда нашего зала) Ходит по тренажерам, делает силовые) Восторг, уважение и гордость!...	ПРОСМ. 1 566 РЕП. 4	РЕАКЦ. 150 ER 28.2%
№3 23.08 · 13:33 ФОТО Как же я люблю свой день рождения 🎁 Почему-то чем старше я становлюсь тем меньше мне хочется делать подарки себе. Вот другим да! А себе...	ПРОСМ. 1 508 РЕП. 1	РЕАКЦ. 55 ER 27.1%

№4 28.08 · 11:39 ФОТО А этому человеку вообще нужно худеть или нет? Может быть ему куда важнее кайфовать от еды, чем от своего тела? Может быть похудение кто-то...	ПРОСМ. 1 500 РЕП. 3	РЕАКЦ. 52 ER 27.0%
№5 29.08 · 11:42 ВИДЕО Full Body - done  Как же я быстро восстановилась. В среду лежала блевала еще с температурой, а сегодня уже огурцом на тренировке...	ПРОСМ. 1 472 РЕП. 1	РЕАКЦ. 61 ER 26.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 14.09 · 09:00 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 845 РЕП. 2	РЕАКЦ. 31 ER 15.2%
↓ 14.09 · 08:58 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 831 РЕП. 2	РЕАКЦ. 24 ER 14.9%
↓ 14.09 · 08:59 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 826 РЕП. 2	РЕАКЦ. 26 ER 14.9%

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.

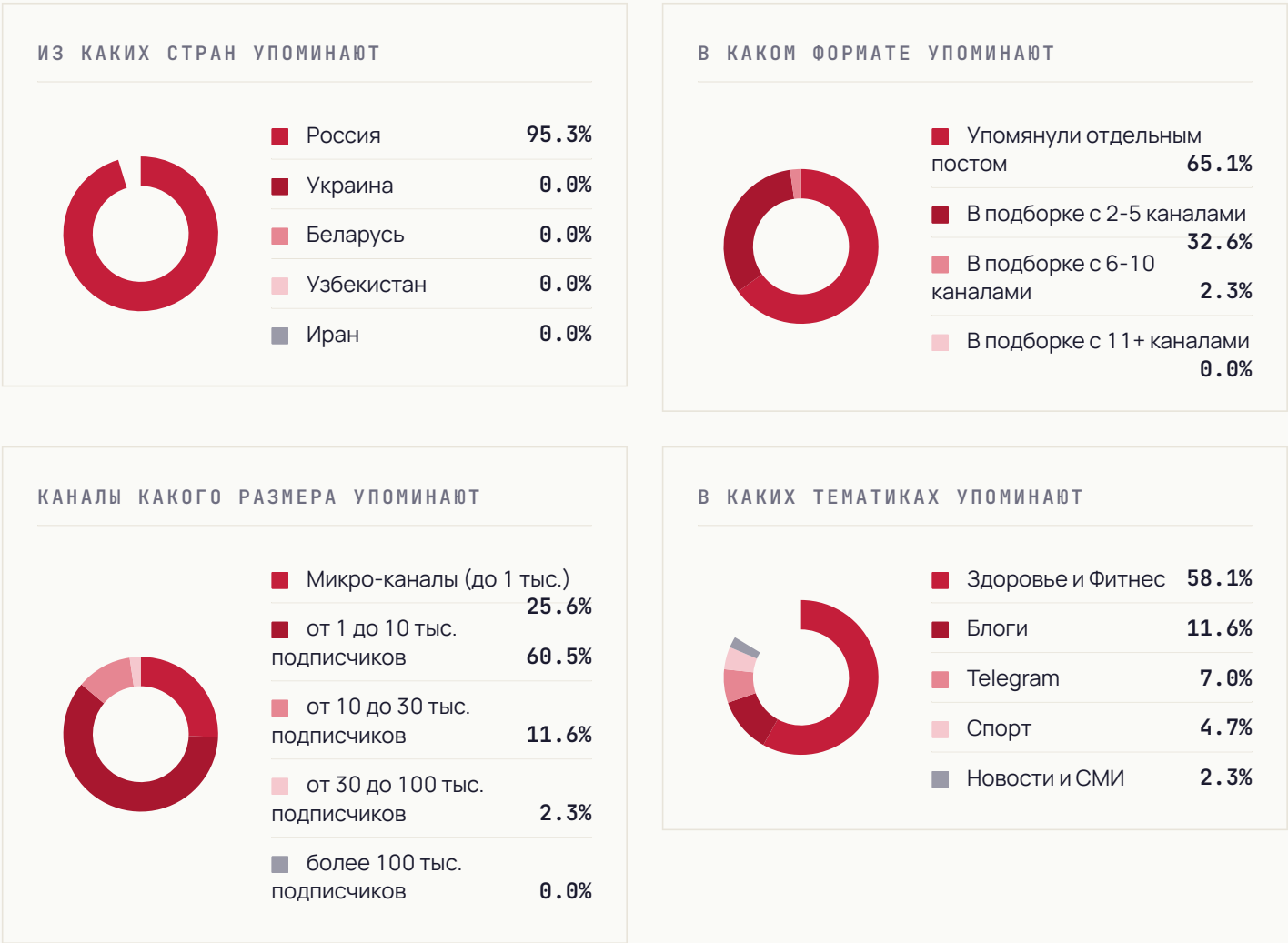


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
6 022	5 559	-463

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

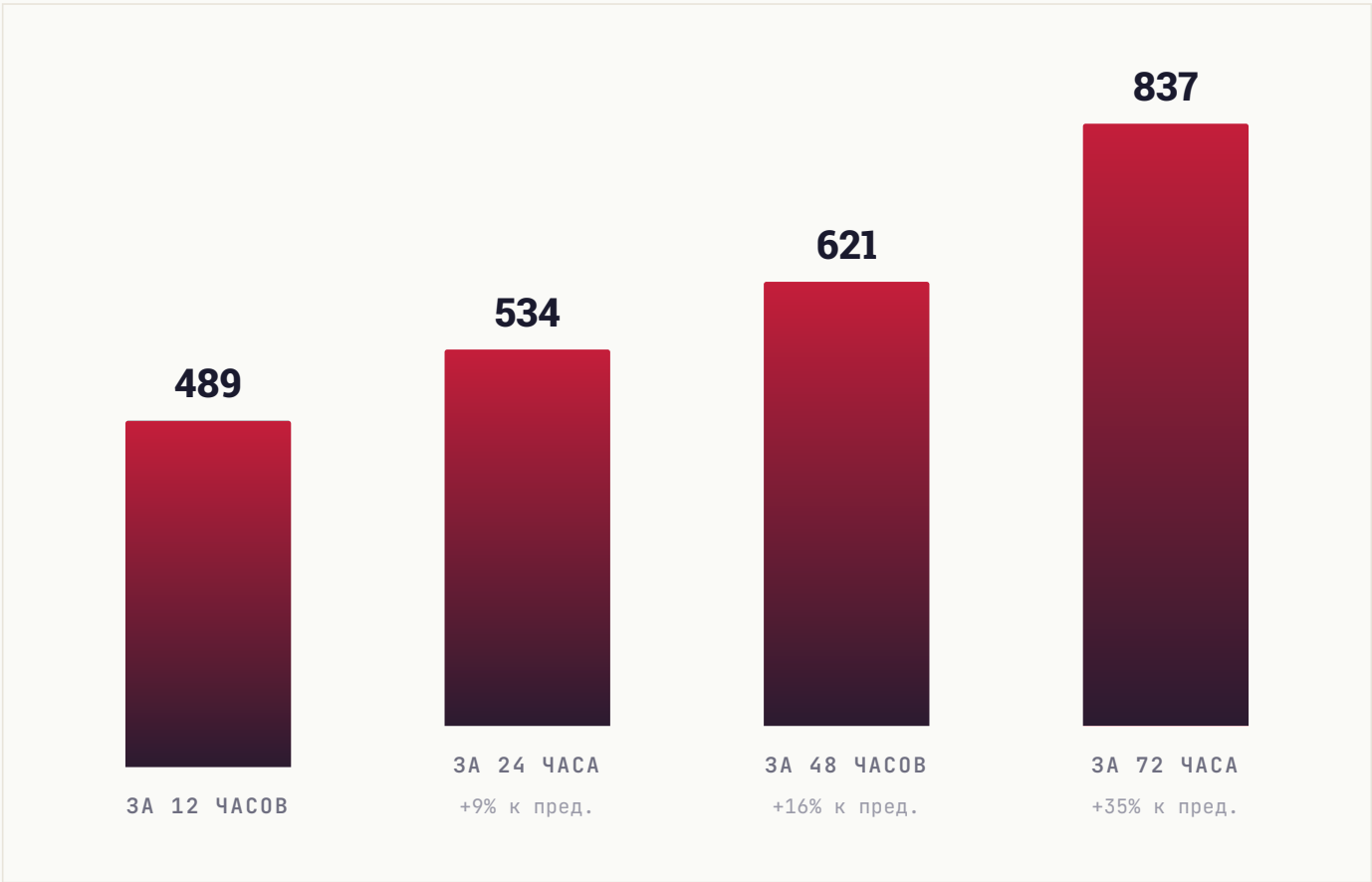
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **24** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АД АНЯ, ДЕЛАЙ БОЛЬШЕ * 🌀 *	27.6K
УД YADOMAROVA дневник фитнес бикини	14.5K
АМ Антон Муштанов	8.1K
ТЗ Тренер здорового человека ВЫ	5.6K
ЧС Что скрывает Реброва	3.2K
DO DozersuperstarIFBB	2.5K
NS nstyura	814

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 7). 3 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 **1**, а канал за это время прибавил **182** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	19
Февраль 2026	0	0	11
Январь 2026	0	0	81
Декабрь 2025	1	1	28
Ноябрь 2025	0	0	13
Октябрь 2025	0	0	30

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	182

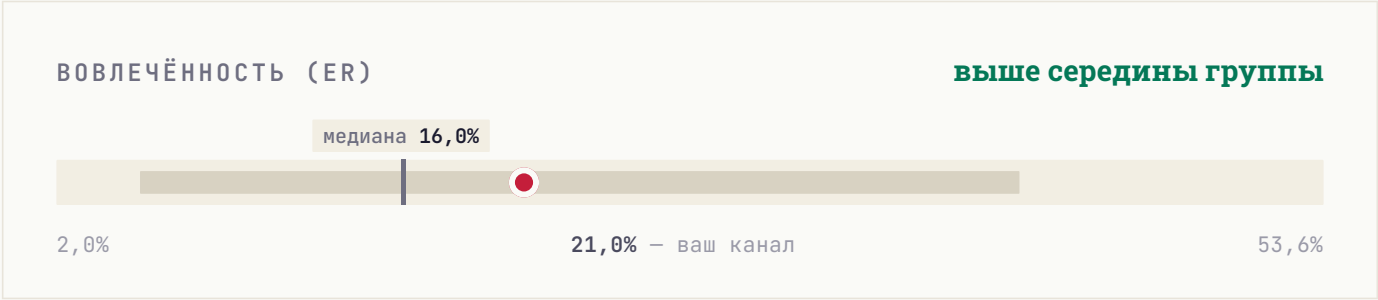
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **65 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 17 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#45 / 65

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 45 из 65 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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 воскресенье

В этот день и в 16:00 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 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
----	-------------------------------	---
