

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала VitaMeal. Время для жизни



@vitameal_brand

Витамины, омега-3, БАДы, добавки для здоровья, красоты и спорта. PR - @mila_malega Предложения - vitameal.com/contacts
<https://gosuslugi.ru/snet/67ac95b02189cb207b458bce>

ПОДПИСЧИКИ

94 217

-1905 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки **1.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

3.1K

рекл. охват **1.8K/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 94 217 —	👁️ охват подписчиков 3.31% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.1K медиана 2.9K · 29 дней	📅 постов/нед. 19.0 за период
📈 тренд 7д -25.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 181.3 всего 14 689 реакц., 1 741 реп., 268 комм.	📄 длина поста 746 зн. медиана 823 · 29 дней	☆ постов в анализе 81 29 дней
📈 рекл. охват 1.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1905 за последний месяц	📄 цитируемость 618 индекс цитирования · 772 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 8 месяцев создан 31.10.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «VitaMeal. Время для жизни» — 94 217 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.1K человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 19 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты просели на -25.0% к неделе 8–14 июня — 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 81 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (43/81 постов).
- 03 Средняя длина поста — 746 знаков (медиана 823).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.3K в среднем у топа vs 2.1K у худших) — среди 81 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 12.06 · 06:28 ФОТО  Дарим набор для заботы о себе в честь Дня России! Мы верим, что здоровье — это ресурс. Для работы, семьи, путешествий, идей, движения...	ПРОСМ. 5 742 РЕП. 344	РЕАКЦ. 1 165 ER 6.1%
№2 10.06 · 14:04 ФОТО «Ушли вздутия и дисбактериоз, стул нормализовался!», «Уменьшилось газообразование, улучшился стул», «Заказываю не первый раз» — такие...	ПРОСМ. 5 299 РЕП. 14	РЕАКЦ. 567 ER 5.6%
№3 14.06 · 12:04 ФОТО  Вы уверены, что храните овощи правильно? Часто мы кладем овощи в холодильник «по привычке» и не замечаем, как быстро они теряют вкус...	ПРОСМ. 4 729 РЕП. 50	РЕАКЦ. 156 ER 5.0%

Nº4 22.06 · 07:00 ФОТО Дарим 5.000 рублей от VitaMeal и СЕВАР Лето — это длинные прогулки, садовые работы, поездки за город, вечера на природе и время, когда...	ПРОСМ. 4 707 РЕП. 270	РЕАКЦ. 817 ER 5.0%
Nº5 07.06 · 06:04 ФОТО  Что обсудить с гинекологом после 35? Не только стабильность цикла и всё ли в порядке по мазкам. Если есть усталость, нарушения сна...	ПРОСМ. 4 262 РЕП. 6	РЕАКЦ. 92 ER 4.5%

I

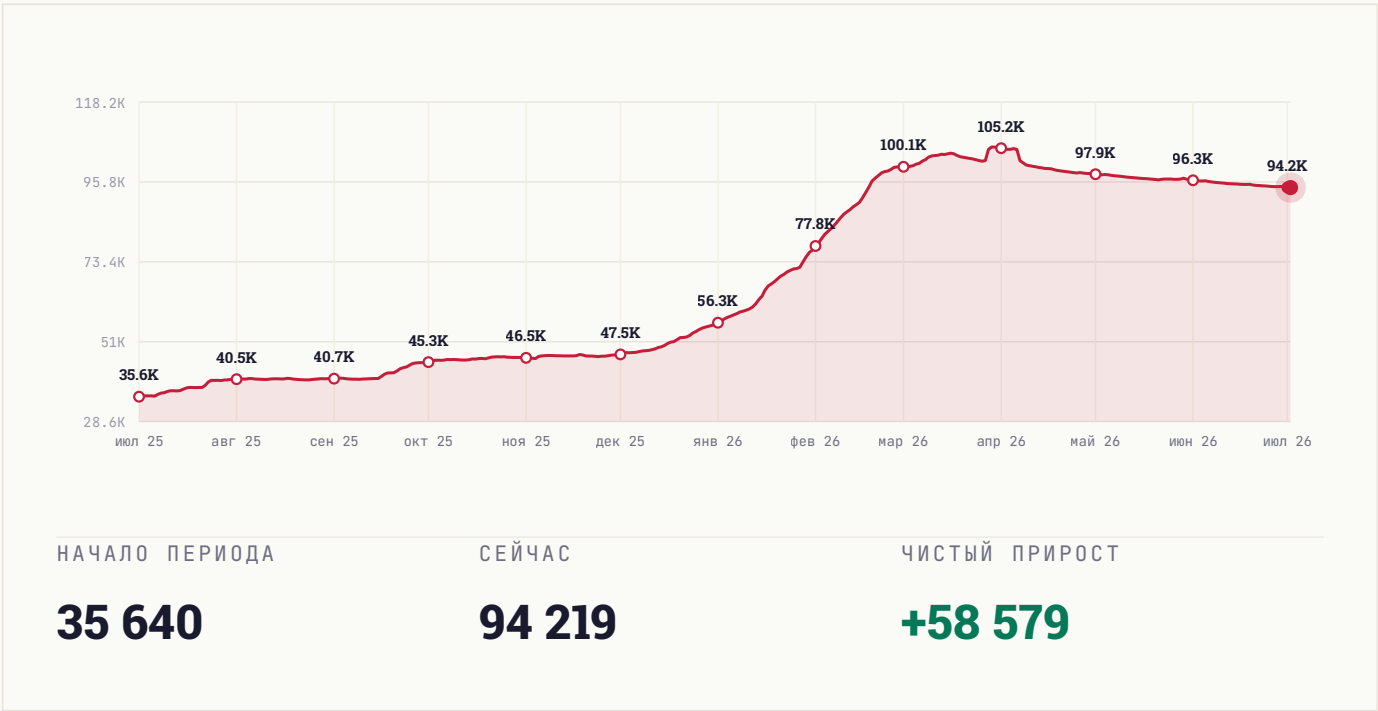
ХУДШИЕ 3

↓ 25.06 · 10:32 ТЕКСТ Если опираться на правило здоровой тарелки, то правильный вариант — ❤️ Почему? Тут есть все основные части тарелки: 🥦 овощи и клетчатка —...	ПРОСМ. 2 128 РЕП. 3	РЕАКЦ. 77 ER 2.3%
↓ 25.06 · 10:45 ФОТО Еще на шведском столе есть ну о-очень вкусные десерты, что будете делать? ❤️ — возьму себе десерт вместо ужина 👍 — съем десерт после...	ПРОСМ. 2 122 РЕП. 3	РЕАКЦ. 148 ER 2.3%
↓ 25.06 · 12:05 ТЕКСТ Правильный ответ — 👍 Не нужно насовсем отказываться от десертов — достаточно соблюдать три простых правила: • есть сладкое после...	ПРОСМ. 2 083 РЕП. 4	РЕАКЦ. 60 ER 2.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

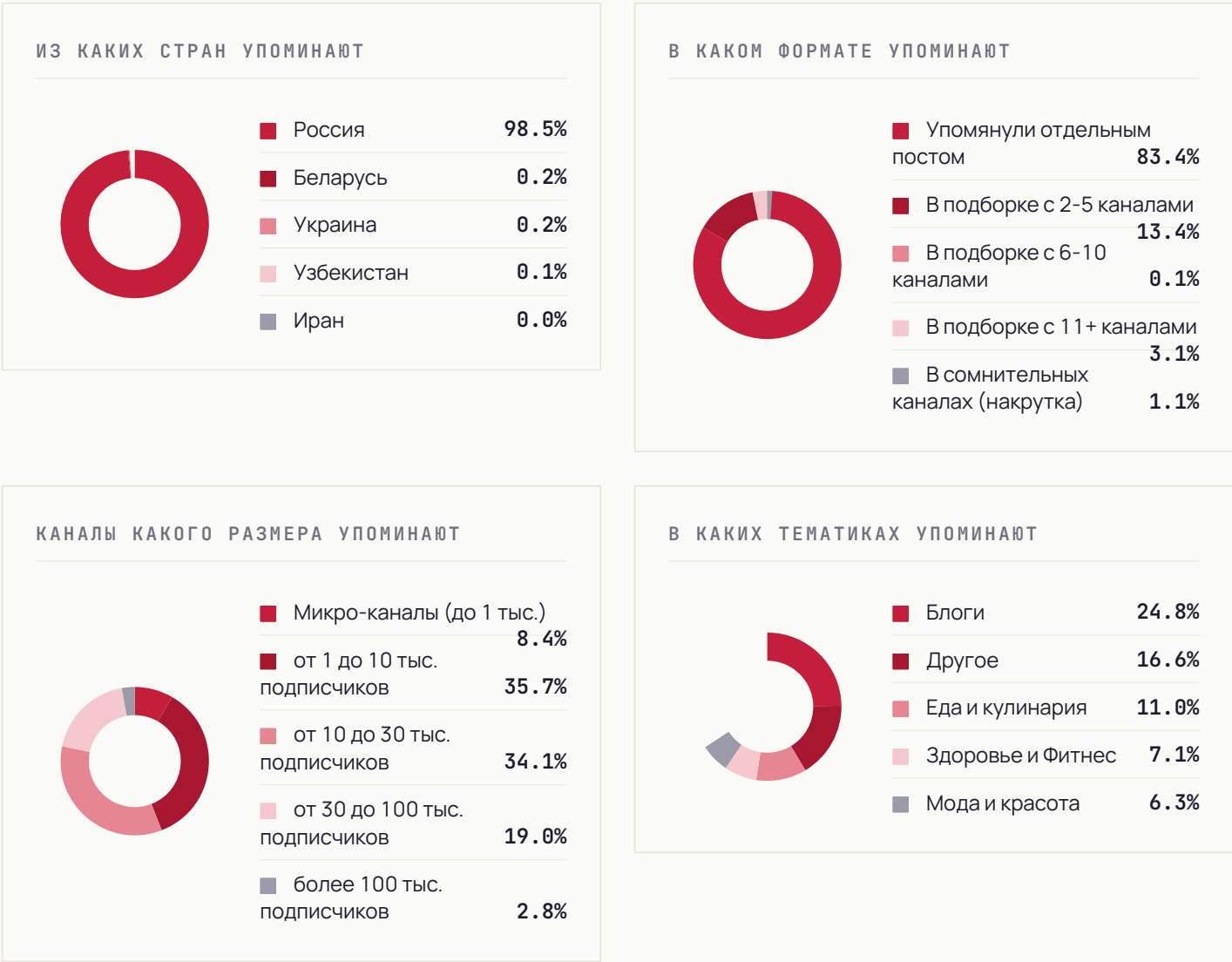
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

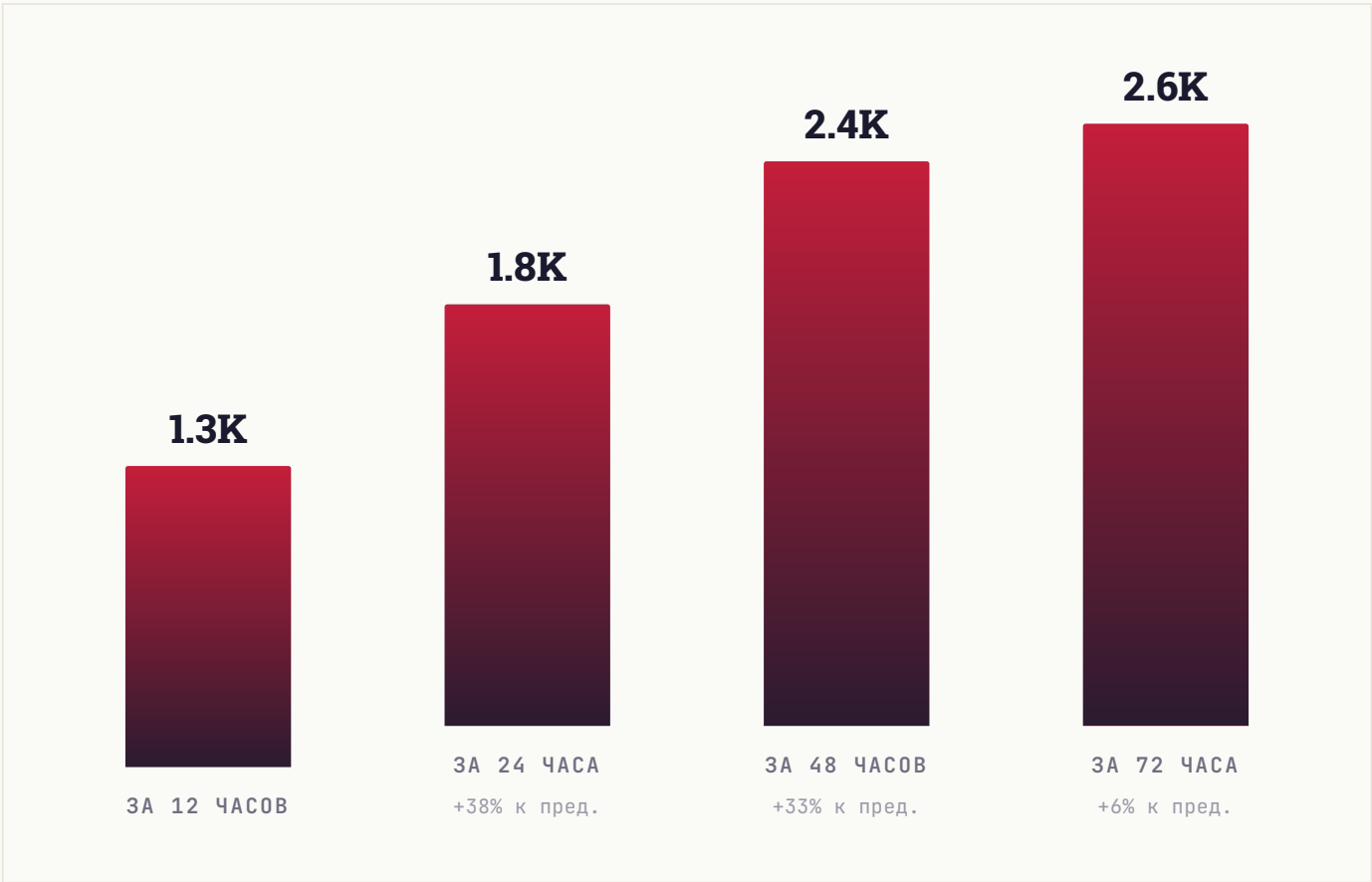
Индекс цитирования **618** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **772** разных каналов.



— 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

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
VB VitaMeal. Время для жизни ВЫ	94.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#83 из 97). Медиана ниши — 152.2K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (770.1K).

— 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 **227**, они привели **38 898** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	70	61	20 907
Декабрь 2025	59	43	8 411
Ноябрь 2025	16	9	1 814
Октябрь 2025	24	24	1 977
Сентябрь 2025	48	43	4 885
Август 2025	10	7	904

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
227	6	38 898

РАЗДЕЛ 08 · 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.

#83/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.31% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.7пп ER

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