ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала
По сути Лиза



@vkusnayaliza

По вкусу жена, мама Оливии (2,6г) и новорожденного Феликса (6 мес) Основатель woolab.ru Для связи @lemonade1208 Инст: https://www.instagram.com/posuti.liza Max:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
10 766	**8.0%**	**803**
+255 за месяц	за сутки 4.2%	рекл. охват 448/24ч

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 «Блоги»

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 **10 766** —	ОХВАТ ПОСТА **7.45%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **803** медиана 805 · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **9.8** за период
ТРЕНД 7Д **-5.1%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **39.6** всего 1 625 реакц., 242 реп., 47 комм.	ДЛИНА ПОСТА **603 зн.** медиана 590 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **41** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **448** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **+255** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **50** индекс цитирования · 342 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **3 года 5 месяцев** создан 10.05.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «По сути Лиза» — 10 766 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 803 человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты просели на -5.1% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **41** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (24/41 постов).

03 Средняя длина поста — **603** знаков (медиана 590).

04 Пик активности аудитории — **вторник**, 14:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 628 у худших) — среди 41 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 22.09 · 11:59 ФОТО

Прошлый мой пост с покупками из Турецкой аптеки набрал нереально огромное количество репостов [смотреть тут]. Делюсь тем, что купила в…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 668	44	58	15.5%

№2 23.09 · 06:50 ФОТО

Нашла у любимых подгузников Nino Nana новую крутейшую расцветку с лошадками 🐴 Знакома с брендом уже два года , еще со времен Оливкиной…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 005	44	4	9.3%

№3 01.10 · 12:40 ФОТО

Наша садиковская эстетика🎊 Итоги четырех дней посещения: ❤️Наш ребенок удивляет: плачет, но идет! Второе утро заходим в сад со слезами…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
964	35	1	9.0%

№4 20.09 · 19:03 ВИДЕО

Еда на all inclusive для малышей⏩ Прочитала сама же свой пост двухлетней давности о том, как питалась Олива в Турции в таком же возрасте...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
961	57
РЕП.	**ER**
4	8.9%

№5 01.10 · 08:04 ФОТО

Самый болезненный пост за долгое время 💔 Нам пришлось расстаться с нашей няней. Ушла она очень некрасиво, буквально вынудив ее уволить...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
946	64
РЕП.	**ER**
4	8.8%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.10 · 12:06 ВИДЕО

Давно не показывала вам приколы, которые неустанно печатает наш 3д принтер 🤩 Зоны обитания для фигурок животных: северный полюс, саванна...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
641	27
РЕП.	**ER**
12	6.0%

↓ 16.10 · 16:07 ФОТО

Я честно не знаю, какой магией обладают книжки Эстер ван ден Берг, но обе: «Отель у букашки» и «Робин идет в детский сад» - одни из самых...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
622	37
РЕП.	**ER**
8	5.8%

↓ 15.10 · 14:19 ВИДЕО

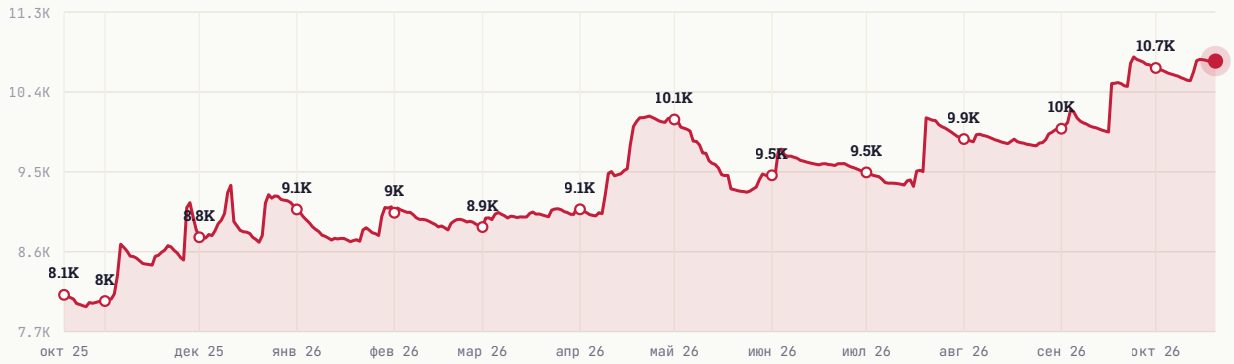
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
621	23
РЕП.	**ER**
1	5.8%

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
8 119	10 766	+2 647

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **50** — 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 **342** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



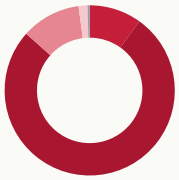
Россия	99.7%
Беларусь	0.1%
Украина	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



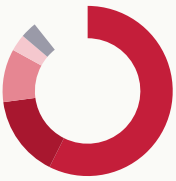
Упомянули отдельным постом	57.6%
В подборке с 2-5 каналами	21.4%
В подборке с 6-10 каналами	6.8%
В подборке с 11+ каналами	14.3%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	9.9%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	76.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	11.3%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	1.7%
более 100 тыс. подписчиков	0.4%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

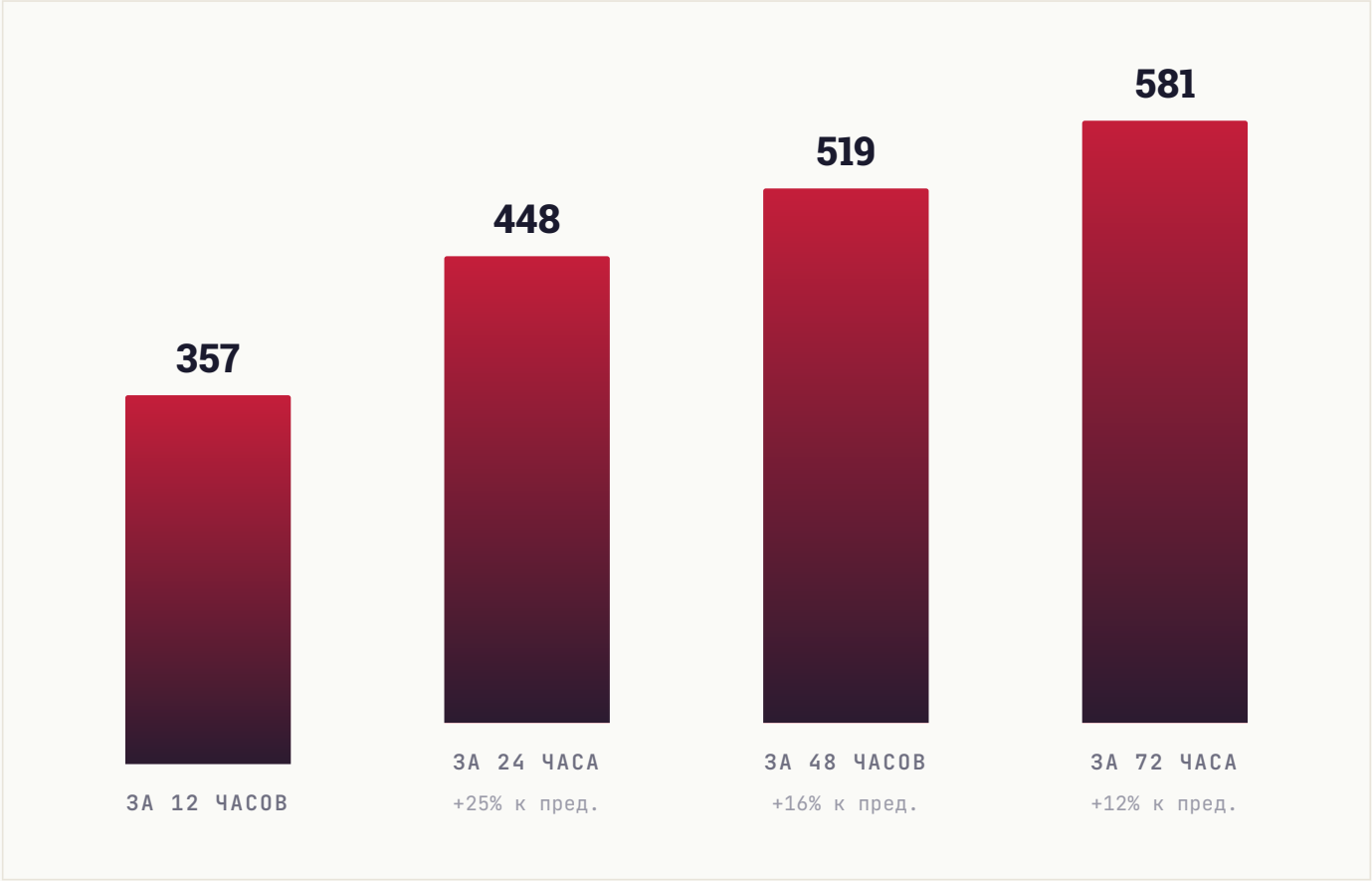


Семья и дети	57.4%
Блоги	15.5%
Мода и красота	10.1%
Другое	3.2%
Telegram	3.1%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
КД **Коллеги, добрый день**	20.2K
SЗ **SOFIKSHEN здесь!**	18.5K
(П **(Не)компульсивные покупки**	17.9K
IN **InstaFoodDaily**	14.1K
SH **Shop&Chill**	11.6K
ПС **По сути Лиза** ВЫ	10.8K
КК **Kira Kira**	10.2K
Ш **Шапизнес**	7.1K
ПМ **Подружка Маруся**	4.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов 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 **61**, а канал за это время прибавил **5 085** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	11	11	**1 234**
Март 2026	5	5	**436**
Февраль 2026	4	4	**190**
Январь 2026	8	7	**530**
Декабрь 2025	20	19	**1 172**
Ноябрь 2025	13	13	**1 523**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
61	**6**	**5 085**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **450 каналов** категории «**Блоги**» от 4 тыс. до 32 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#220 /450

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 220 из 450 каналов сопоставимого размера

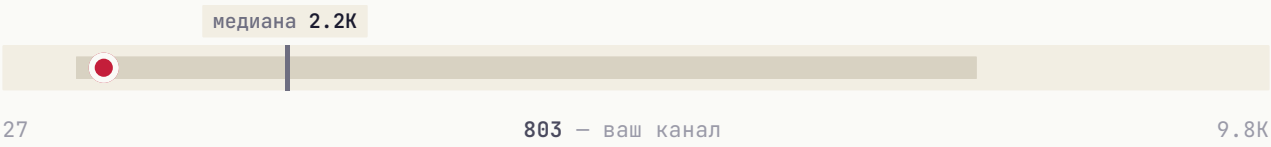
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



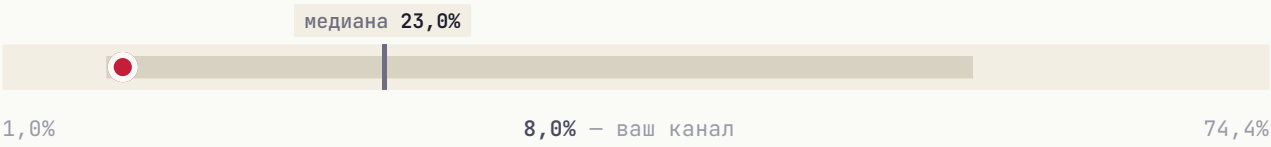
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

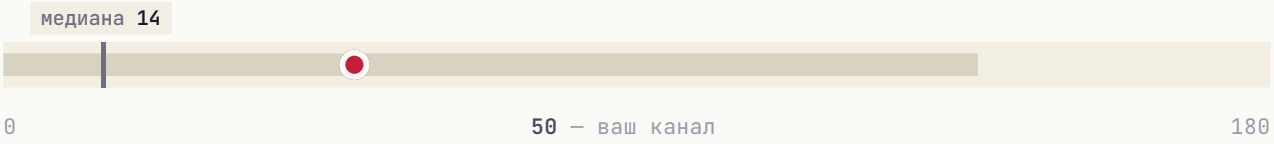


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики** 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 вторник

В этот день и в 14:00 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). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM