

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Для женщин про здоровье



@volkovaforwomen

Вопросы можно задавать здесь @EVolkova_helpbot 4980430540

ПОДПИСЧИКИ

279 189

-3022 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

4.0%

за сутки **2.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

9.3K

рекл. охват **5.9K**/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 279 189 —	👁️ охват подписчиков 3.33% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 9.3К медиана 9.5К · 29 дней	📅 постов/нед. 20.6 за период
📈 тренд 7д +8.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 97.3 всего 8 561 реакц., 1 893 реп., 605 комм.	📄 длина поста 857 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 88 29 дней
📈 рекл. охват 5.9К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -3022 за последний месяц	📄 цитируемость 522 индекс цитирования · 611 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 3 месяца создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Для женщин про здоровье» — 279 189 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 9.3К человек (3% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты выросли на +8.1% к неделе 8–14 июня — позитивная динамика.

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 88 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (46/88 постов).
- 03 Средняя длина поста — 857 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (13.5K в среднем у топа vs 7.3K у худших) — среди 88 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.06 · 08:30 ФОТО Симптомы, которые нельзя игнорировать Замечали за собой, как быстро мы реагируем, когда у кого-то из близких возникают проблемы со...	ПРОСМ. 13 664 РЕП. 19	РЕАКЦ. 120 ER 4.9%
№2 06.06 · 08:23 ФОТО Как восстановить работу щитовидной железы за 21 день Щитовидная железа — катализатор энергии внутри нашего тела. И если без половых...	ПРОСМ. 13 617 РЕП. 48	РЕАКЦ. 127 ER 4.9%
№3 18.06 · 11:05 ВИДЕО «Обильные менструации со сгустками, сильно болит живот, врачи говорят —«норма» Ах, сколько раз я слышала от женщин с подобными симптомами...	ПРОСМ. 13 299 РЕП. 70	РЕАКЦ. 137 ER 4.8%

№4 13.06 · 08:50 ФОТО 5 БАДов, которые должны быть у каждой женщины 40+ Замечали, что после 40 женщины словно делятся на два типа. Одни успевают все: работать...	ПРОСМ. 13 155 РЕП. 193 РЕАКЦ. 192 ER 4.7%
№5 17.06 · 13:17 ВИДЕО Семейные традиции Есть что-то особенное в посиделках на веранде летом. Когда никуда не нужно спешить, на столе простая домашняя еда, рядом...	ПРОСМ. 12 577 РЕП. 19 РЕАКЦ. 139 ER 4.5%

|

ХУДШИЕ 3

↓ 10.06 · 09:45 ФОТО Задавайте свои вопросы в комментариях. Буду отвечать с 13:00 до 14:00 по Мск. P.S. Отвечу на те вопросы, которые успею разобрать за час🕒	ПРОСМ. 7 614 РЕП. 2 РЕАКЦ. 27 ER 2.7%
↓ 15.06 · 13:05 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 7 489 РЕП. 1 РЕАКЦ. 33 ER 2.7%
↓ 25.06 · 11:13 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 6 837 РЕП. 2 РЕАКЦ. 31 ER 2.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

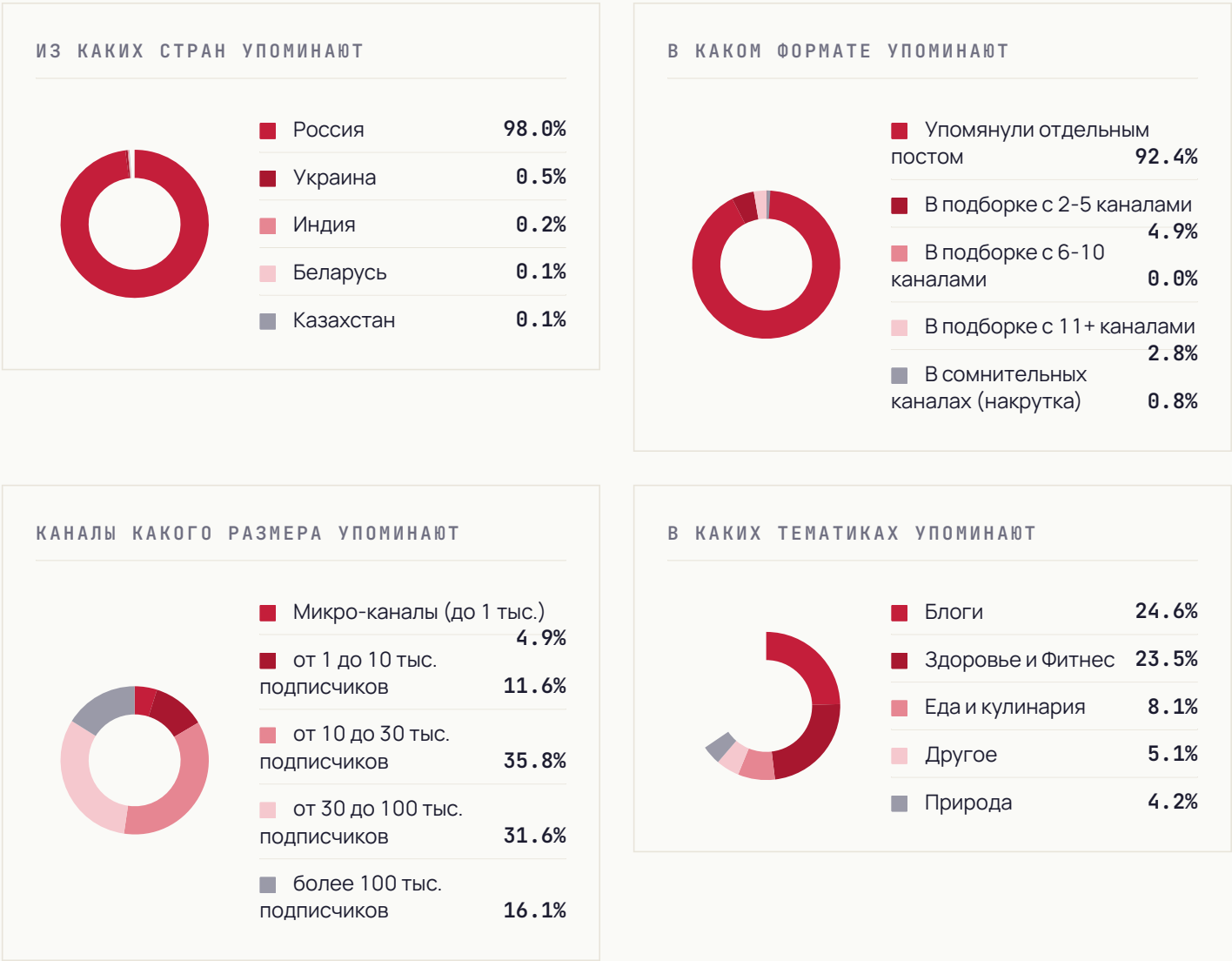
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

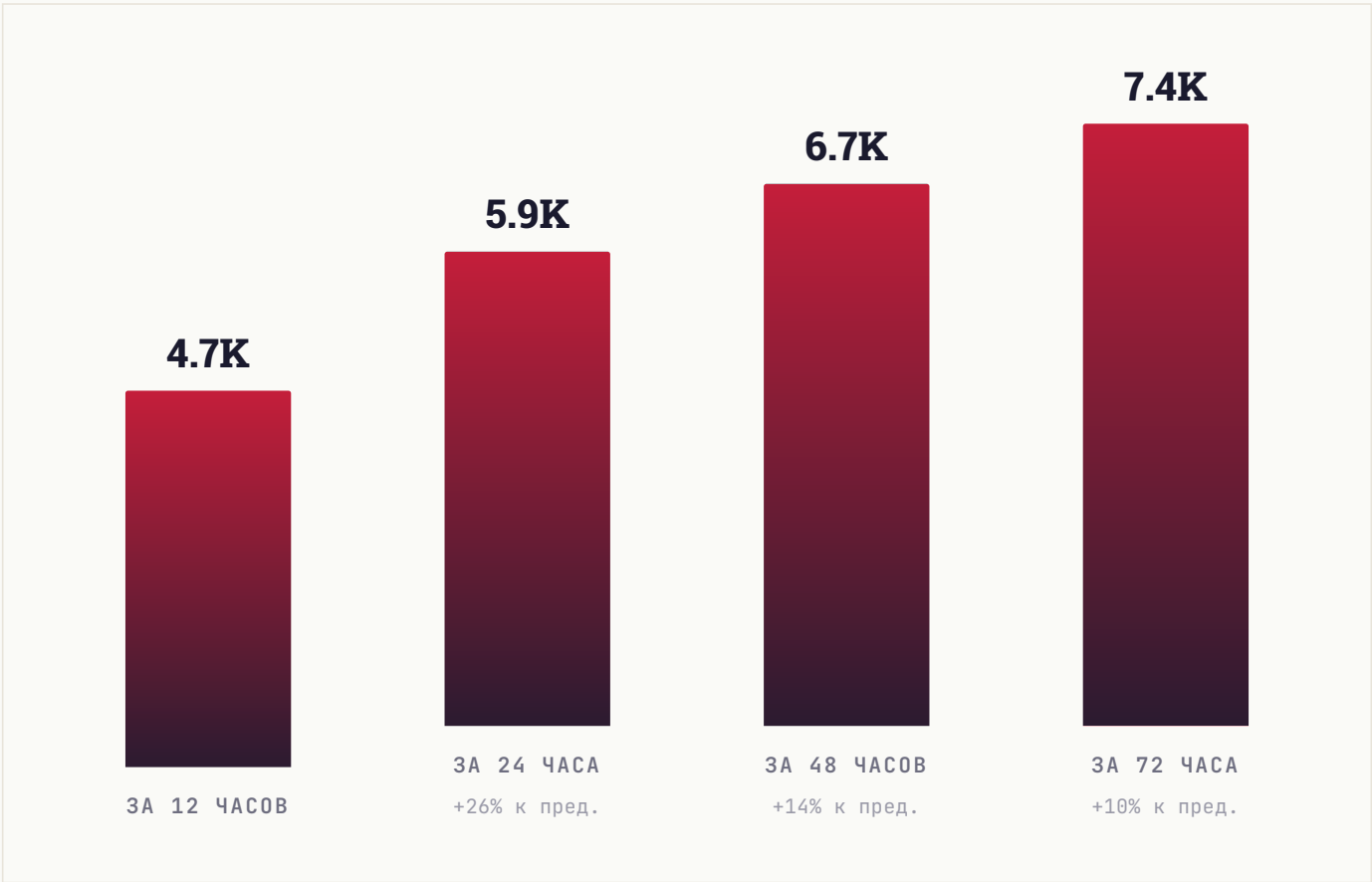
Индекс цитирования **522** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **611** разных каналов.



— 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
дж Для женщин про здоровье вы	279.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#19 из 97). Лидер — Контрольная закупка (770.1K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— 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 **174**, они привели **91 937** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	50	45	21 931
Декабрь 2025	4	2	0
Ноябрь 2025	70	57	31 639
Октябрь 2025	3	2	0
Сентябрь 2025	5	5	1 395
Август 2025	42	37	36 972

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
174	6	91 937

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.

#19

/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-19% — сильное положение

ПОДПИСЧИКИ

лучше 72% ниши

медиана 154.1K

43.7K

279 189 — ваш канал

487.4K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 50% ниши

медиана 8.9K

1.3K

9 300 — ваш канал

40.6K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 55% ниши

медиана 260

0

522 — ваш канал

2.7K

— 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 четверг

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.33% 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
----	-------------------------------	---
