

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Vremeny.net школа молодости и здоровья



@vremenyet1

- С нами уже помолодели 30600+ женщин - Тут все о питании, похудении, здоровом образе жизни и омоложении без уколов, подтяжек и страданий - Теплая атмосфера и поддержка, полезные эфиры от врачей и...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

5 459

-12 за місяць

2.0%

за сутки 0.7%

104

рекл. охоп. 37/24ч

— 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 5 459 —	👁️ охват поста 1.91% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 104 медиана 100 · 27 дней	📅 постов/нед. 3.5 за период
📈 тренд 7д -24.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 0.1 всего 1 реакц., 7 реп., 0 комм.	📄 длина поста 985 зн. медиана 1000 · 27 дней	★ постов в анализе 14 27 дней
📈 рекл. охват 37 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -12 за последний месяц	📄 цитируемость 50 индекс цитирования · 67 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Vremeny.net школа молодости и здоровья» — 5 459 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 104 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -24.9% 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 14 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (14/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 985 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (156 в среднем у топа vs 83 у худших) — среди 14 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.08 · 14:55 ФОТО Знаете, что забавно? Мы обычно говорим: «начну с понедельника». Или: «вот с первого числа точно». Или: «ну, с осени». А сегодня всё это...	ПРОСМ. 180 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 3.3%
№2 27.08 · 06:01 ФОТО Мы вчера обновили страницу распродажи — загляните, стало гораздо понятнее, сколько всего вы можете получить, и как много успеваете...	ПРОСМ. 152 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 2.8%
№3 11.09 · 08:12 ФОТО 15 сентября в 19:00 — эфир Юлии Этлис в новом формате и специальный гость Мы перешли на новую платформу и создаем там Академию. Готовим...	ПРОСМ. 138 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 2.5%

№4

31.08 · 09:57

ФОТО

Ну вот и последний день августа. Сегодня вечером мы закрываем распродажу — а заодно и лето, получается. Всю неделю у вас была возможность...

ПРОСМ.
129

РЕАКЦ.
—

РЕП.
—

ER
2.4%

№5

26.08 · 08:02

ФОТО

Хроническая усталость, хотя вроде бы выспались. Вес, который не уходит, даже если едите меньше. Волосы на расчёске. Холодные руки и...

ПРОСМ.
124

РЕАКЦ.
—

РЕП.
—

ER
2.3%

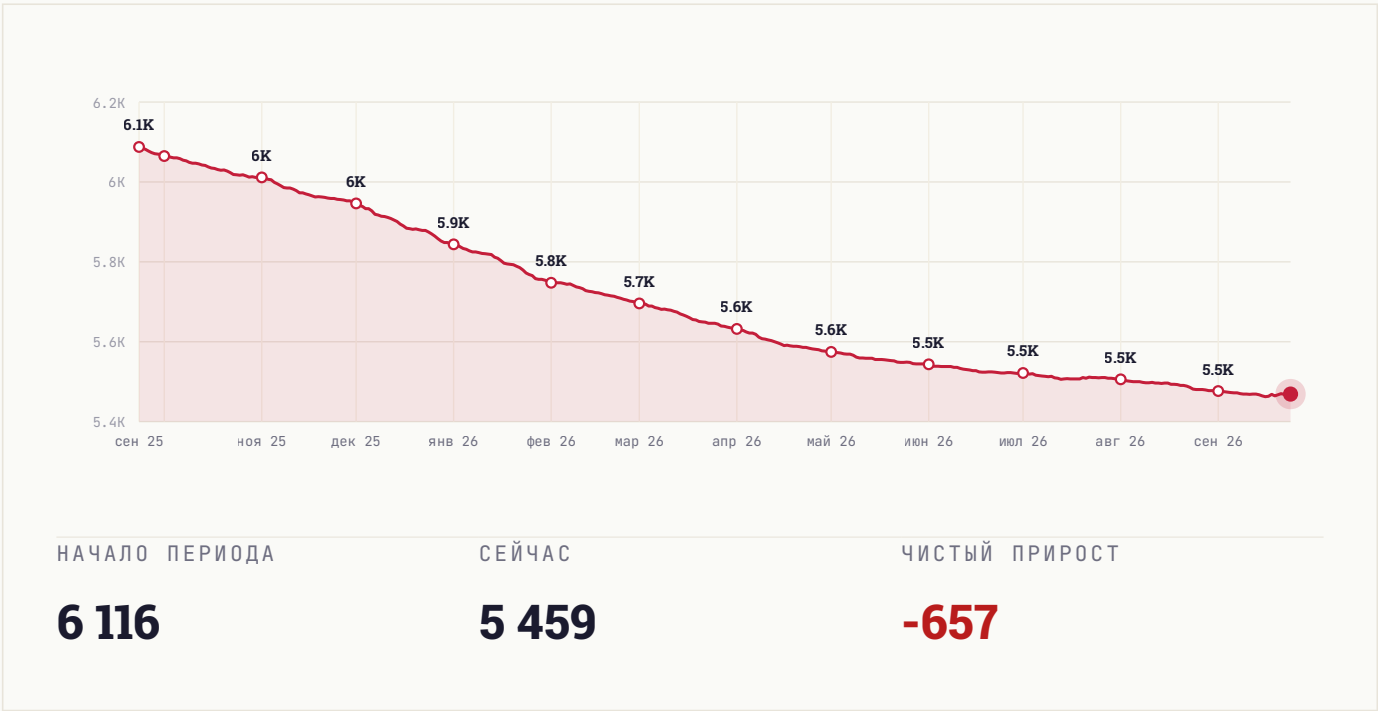
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.09 · 07:35 ФОТО Хочу поделиться с вами наблюдениями из своей врачебной практики. Сейчас много провожу консультаций — и если собрать троих моих пациенток...	ПРОСМ. 94 РЕАКЦ. — РЕП. 1 ER 1.7%
↓ 19.09 · 09:49 ФОТО Здравствуйте, с вами Юлия Этлис. Хочу сегодня немного похвастаться. А потом — немного вас напугать. Начну, конечно, с приятного. 25...	ПРОСМ. 80 РЕАКЦ. — РЕП. 2 ER 1.5%
↓ 20.09 · 06:16 ФОТО Медицинские рекомендации, подходы и протоколы тоже стареют. Иногда настолько незаметно, что мы продолжаем следовать им ещё много лет после...	ПРОСМ. 75 РЕАКЦ. — РЕП. — ER 1.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

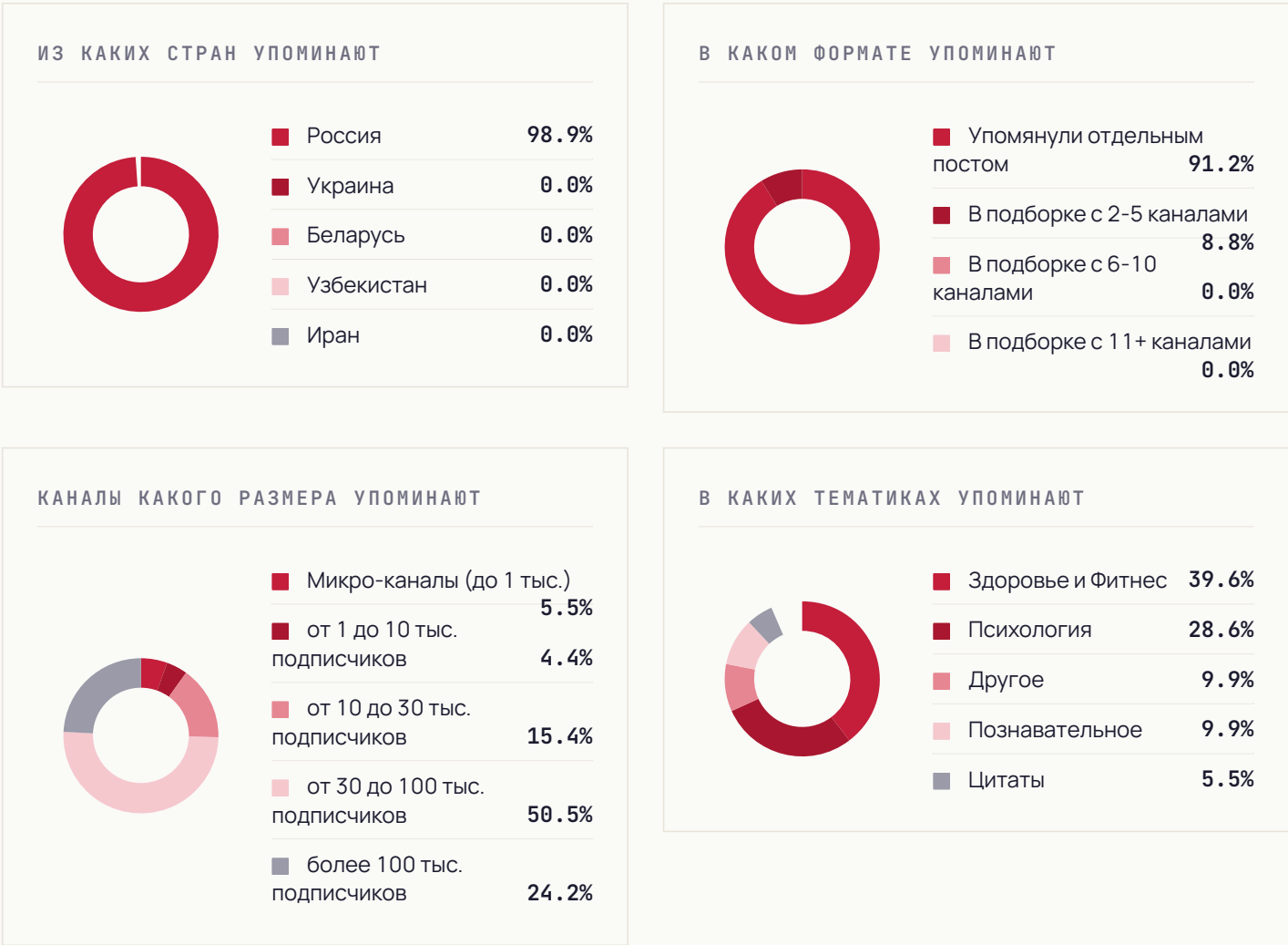
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

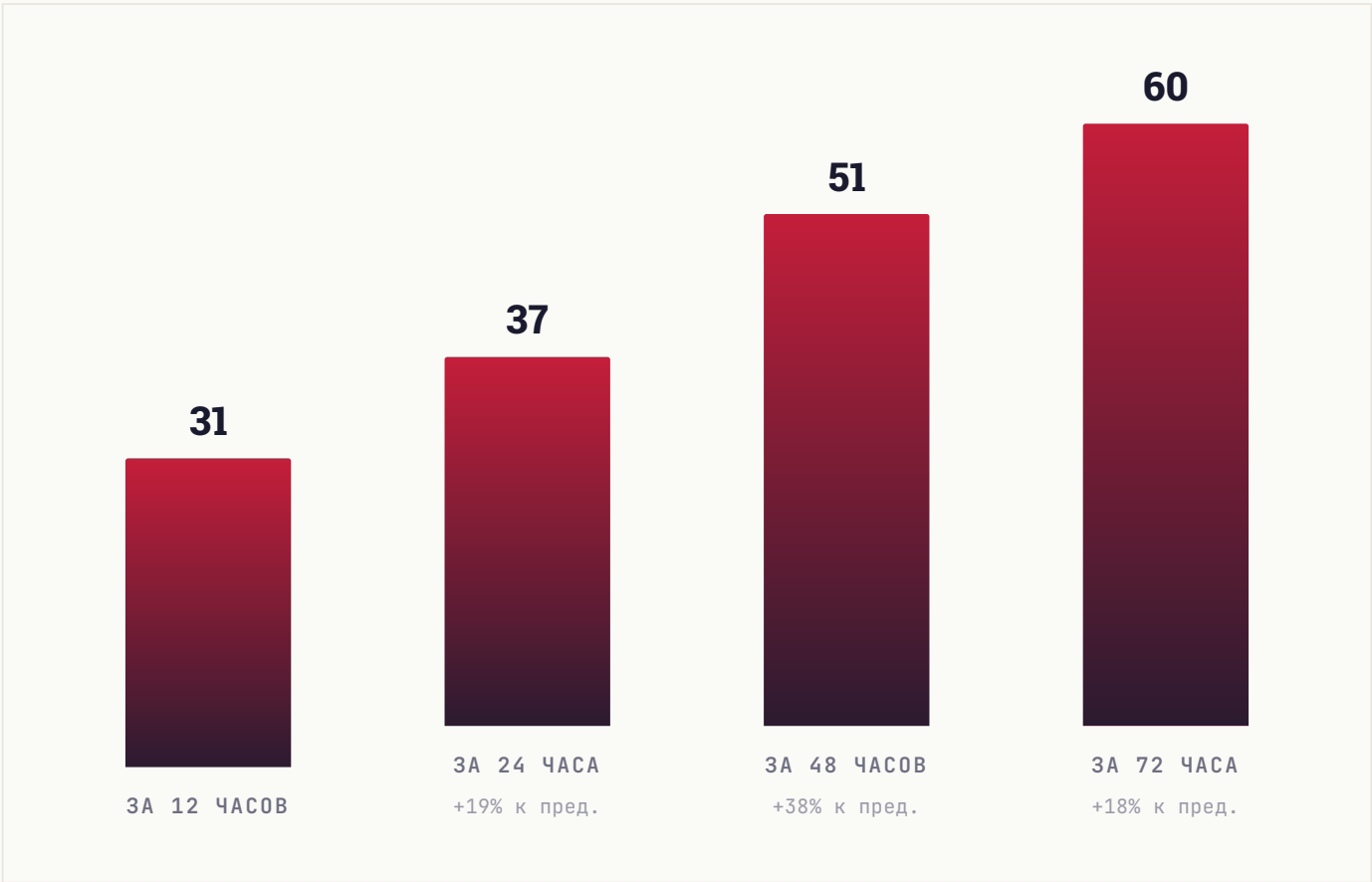
Индекс цитирования **50** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **67** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ни Нутрициология и биохакинг с Юлией Этлис	13.8K
зс Здоровье с Романом Романенко	8K
я- Я — health-коуч УОМ	7.8K
вш Vremeny.net школа молодости и здоровья вы	5.5K
сп Сетевой по-взрослому с Бурминой	3.8K
мр Мансурова Раиса ПСИХОЛОГ ПРАКТИК Психология самовосстановления Искусство саморегуляции организма #психология #матрицыгаряева	2.7K
от Organicwoman/ твой велнесс гид	2.4K
мг МЛМ ГАЛАКТИКА	1.9K
им Илон Маск в MLM	1.5K
мц Марина Царева 🏋️	1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — 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 **2**, а канал за это время прибавил **8** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	1
Февраль 2026	0	0	2
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	1
Ноябрь 2025	2	2	1
Октябрь 2025	0	0	3

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	8

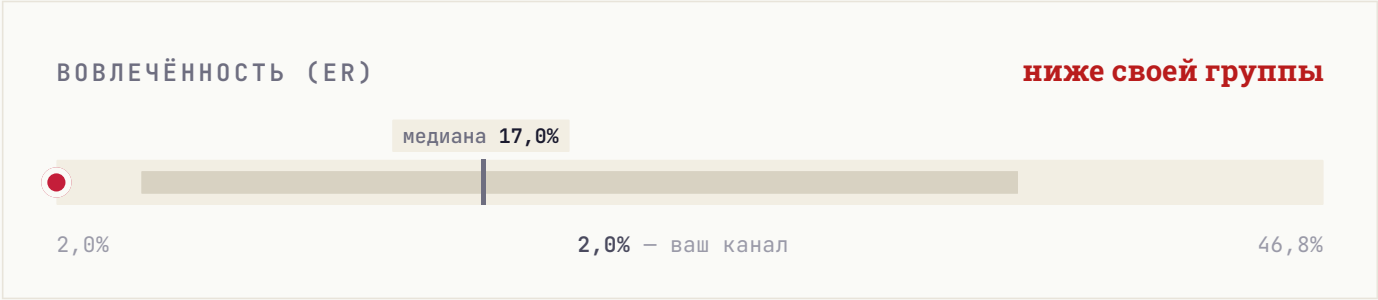
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **77 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#54 / 77

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 54 из 77 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.91% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.1пп ER

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
