

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Дикий Лось



@wild\_moose

Тренировки, Питание, Жизнь, Мотивация. Личный блог Евгения Лося

ПОДПИСЧИКИ

**13 201**

+118 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**33.0%**

за сутки 19.5%

ОХВАТ/ПОСТ

**4.2K**

рекл. охват 2.6K/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.

|                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>13 201</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>31.81%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>     | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>4.2K</div> <div>медиана 4.2K · 29 дней</div>                          | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>18.9</div> <div>за период</div>                       |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>+16.0%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>177.6</div> <div>всего 14 208 реакц., 869 реп., 685 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>100 зн.</div> <div>медиана 48 · 29 дней</div>                             | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>80</div> <div>29 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>2.6K</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+118</div> <div>за последний месяц</div>                      | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>0</div> <div>индекс цитирования · 3 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>4 года 3 месяца</div> <div>создан 12.03.2022</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Дикий Лось» — 13 201 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.2K человек (32% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 19 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты выросли на +16.0% 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 80 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (39/80 постов).
- 03 Средняя длина поста — 100 знаков (медиана 48).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.7K в среднем у топа vs 3.6K у худших) — среди 80 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                |                                                    |                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>21.06 · 16:07</div><div>ФОТО</div></div> <div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>5 856</div> <div>РЕП.<br/>46</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>160</div> <div>ER<br/>44.4%</div> |
| <div><div>№2</div><div>20.06 · 07:44</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Что тут добавить?</div>                                                                  | <div>ПРОСМ.<br/>5 650</div> <div>РЕП.<br/>87</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>266</div> <div>ER<br/>42.8%</div> |
| <div><div>№3</div><div>20.06 · 18:02</div><div>ФОТО</div></div> <div>(пост без подписи — фото)</div>                                                           | <div>ПРОСМ.<br/>5 639</div> <div>РЕП.<br/>62</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>201</div> <div>ER<br/>42.7%</div> |

|                                                                                                               |                                                   |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>15.06 · 16:50</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Сегодня друг друга тренировали 😊</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>5 635</div> <div>РЕП.<br/>7</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>199</div> <div>ER<br/>42.7%</div> |
| <div><div>№5</div><div>14.06 · 17:43</div><div>ФОТО</div></div> <div>Балую себя 😊, все-таки заработал 😊</div> | <div>ПРОСМ.<br/>5 309</div> <div>РЕП.<br/>7</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>157</div> <div>ER<br/>40.2%</div> |

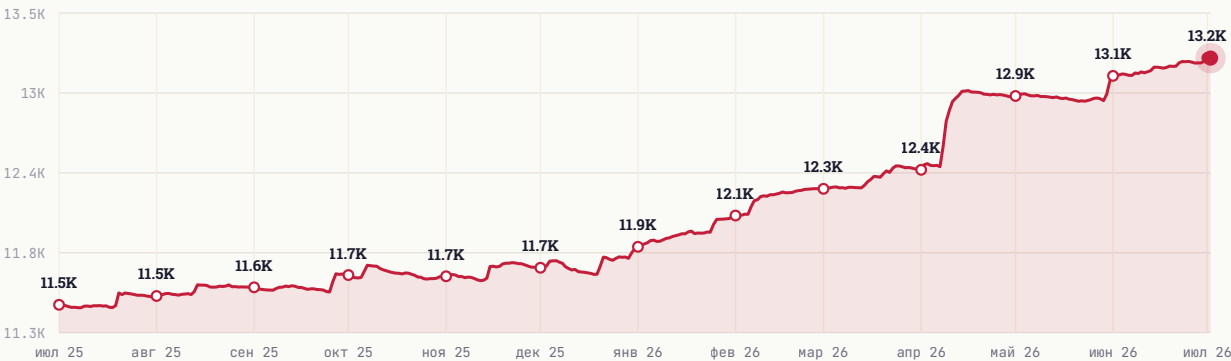
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                           |                                                   |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>28.06 · 18:30</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Пока пацаны работали на пожаре, мы тоже не сидели без дела 😊🔧</div>                                                  | <div>ПРОСМ.<br/>3 638</div> <div>РЕП.<br/>5</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>179</div> <div>ER<br/>27.6%</div> |
| <div><div>↓</div><div>13.06 · 10:43</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>(пост без подписи — видео)</div>                                                                                     | <div>ПРОСМ.<br/>3 625</div> <div>РЕП.<br/>3</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>138</div> <div>ER<br/>27.5%</div> |
| <div><div>↓</div><div>28.06 · 18:27</div><div>ФОТО</div></div> <div>✅100 прыжков на тумбу (80см) ✅100 подтягиваний обратным хватом ✅50 кантований покрышки 127кг 20 минут работы 🧑🏻</div> | <div>ПРОСМ.<br/>3 594</div> <div>РЕП.<br/>7</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>172</div> <div>ER<br/>27.2%</div> |

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

11 458

СЕЙЧАС

13 202

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 744

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

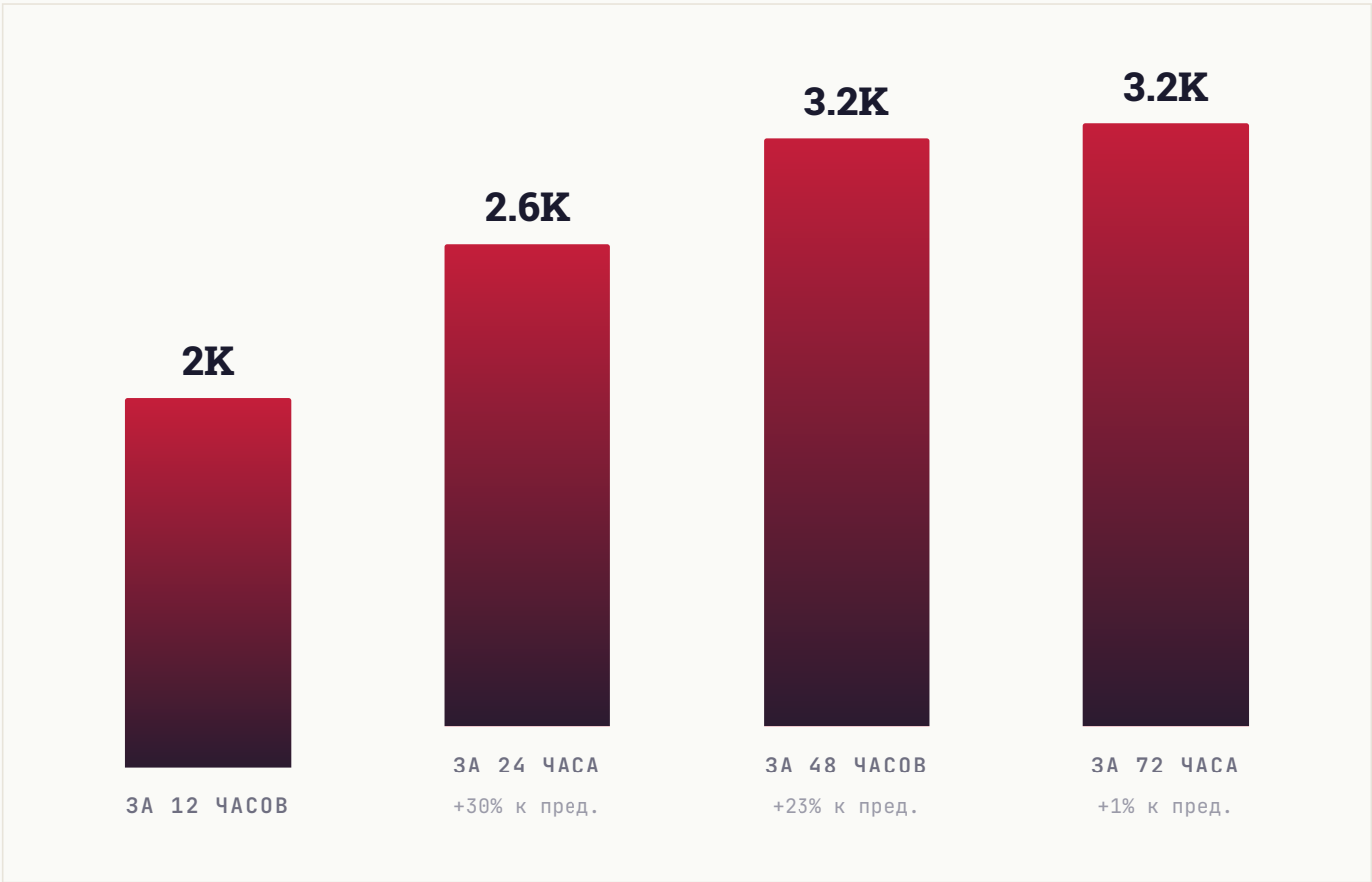
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 3 разных каналов.



— 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 |
|---------------------------------------------|------------|
| ДК Доктор Косачёва                          | 30.4K      |
| PI powwer.julia   интегративное здоровье    | 21.7K      |
| ДЛ Дикий Лось <div>Вы</div>                 | 13.2K      |
| АК Алексей Кольцов   ТРАНСФОРМАТОР 🕶️       | 12.7K      |
| ИЯ Ирина Яблонская врач-диетолог            | 8.8K       |
| ДЖ Dolgolive. Женское активное долголетие   | 7.3K       |
| ЗВ Здоровоохранение Витебщины               | 3.2K       |
| ЕЯ Екатерина Якунина ✨ Движение – жизнь     | 2.6K       |
| ВЕ Belaaz                                   | 2.1K       |
| СВ Сила В Хвате Никита Юрковец              | 2.1K       |
| ВО Витебская областная клиническая больница | 1.8K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в топ-3 ниши (#3 из 50 каналов категории). Один из лидеров — клиент-партнёры могут идти в кросс-промо как с равными, для PR/охвата вы ценный медиа-партнёр.

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 **0**, они привели **1 092** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 0          | 0       | 253                 |
| Декабрь 2025  | 0          | 0       | 277                 |
| Ноябрь 2025   | 0          | 0       | 149                 |
| Октябрь 2025  | 0          | 0       | 116                 |
| Сентябрь 2025 | 0          | 0       | 171                 |
| Август 2025   | 0          | 0       | 126                 |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 0                | 6                | 1 092                 |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

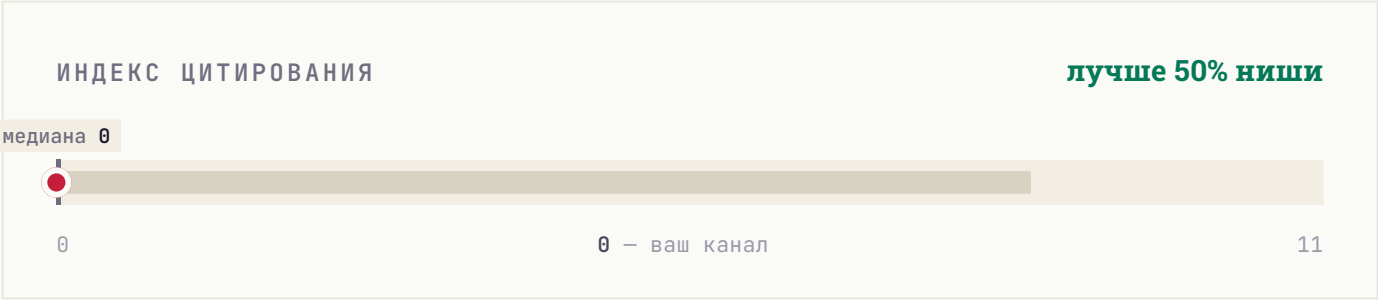
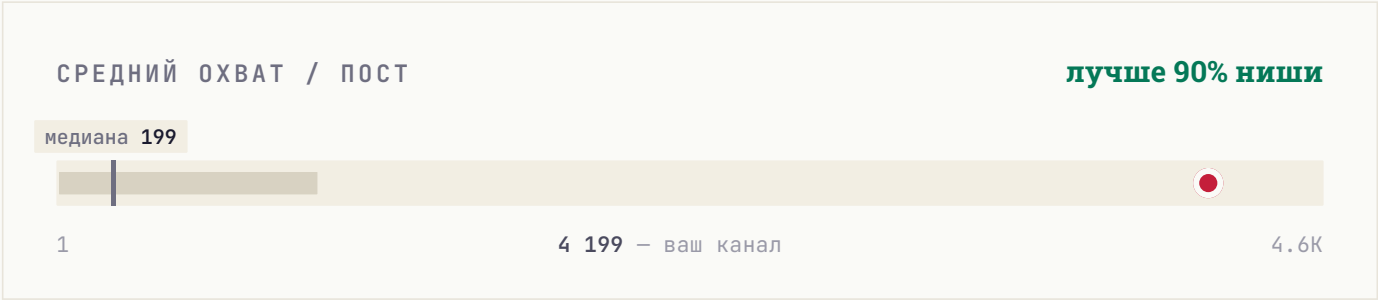
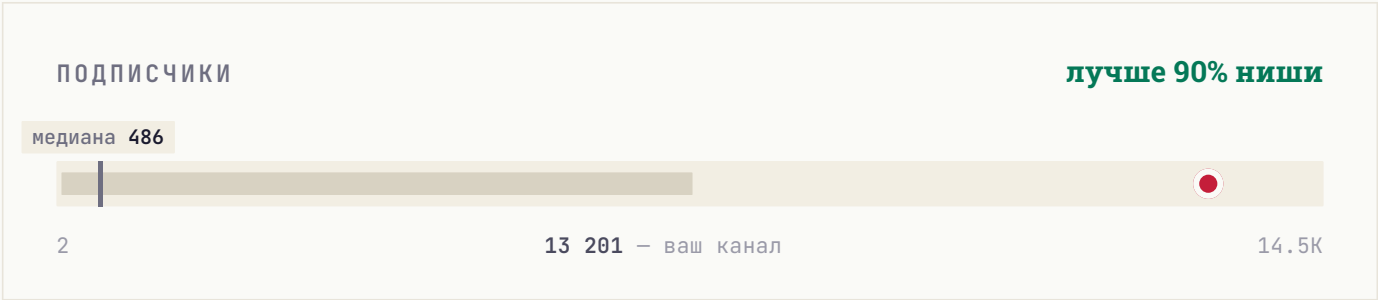
# Где канал в своей лиге

Взяли топ-51 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Беларусь) 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.

#3/51

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-5% здоровье и фитнес Беларусь



— 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 19:00 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

**+1000-3000  
подп.**

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 — 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---