ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Фитнес, диеты, похудение



@womsport

Человек не может жить в теле,которое душе его не соответствует. Покупка рекламы @arni_men Прайс @price_arni

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 155	**5.0%**	**220**
-19 за месяц	за сутки 1.1%	рекл. охват 55/24ч

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 **5 155** —	ОХВАТ ПОСТА **4.26%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **220** медиана 236 · 23 дней	ПОСТОВ/НЕД. **2.3** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **—** MTProto only	ДЛИНА ПОСТА **38 зн.** медиана 24 · 23 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **8** 23 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **55** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **-19** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **25** индекс цитирования · 2 483 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **8 лет 6 месяцев** создан 18.03.2018	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Фитнес, диеты, похудение» — 5 155 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 220 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 **8** постам за 23 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (7/8 постов).

03 Средняя длина поста — **38** знаков (медиана 24).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 16:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (271 в среднем у топа vs 157 у худших) — среди 8 постов за 23 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.09 · 13:18 ВИДЕО

Фитнес, диеты, похудение

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
288	—	2	5.6%

№2 18.09 · 12:18 ФОТО

‼️Продлите молодость, выполняя эти асаны 📲 Обязательно сохраняйте и отправляйте подругам, занимайтесь вместе! Фитнес, диеты, похудение

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
283	—	7	5.5%

№3 26.09 · 10:15 ВИДЕО

Фитнес, диеты, похудение

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
243	—	3	4.7%

№4 22.09 · 15:24 ВИДЕО

Фитнес, диеты, похудение

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
239	—
РЕП.	**ER**
1	4.6%

№5 20.09 · 11:00 ВИДЕО

Фитнес, диеты, похудение

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
232	—
РЕП.	**ER**
1	4.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.09 · 06:51 ВИДЕО

Фитнес, диеты, похудение

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
228	—
РЕП.	**ER**
4	4.4%

↓ 09.10 · 11:00 ВИДЕО

Фитнес, диеты, похудение

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
146	—
РЕП.	**ER**
1	2.8%

↓ 12.10 · 11:24 ВИДЕО

Фитнес, диеты, похудение

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
97	—
РЕП.	**ER**
3	1.9%

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
5 847	5 155	-692

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования **25** — 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 **2 483** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ

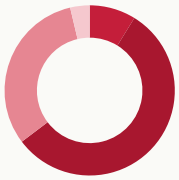


Россия	91.9%
Узбекистан	5.7%
Украина	1.0%
Иран	0.2%
Казахстан	0.1%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ

Упомянули отдельным постом	0.6%
В подборке с 2-5 каналами	0.0%
В подборке с 6-10 каналами	0.2%
В подборке с 11+ каналами	99.2%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	8.8%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	55.9%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	31.6%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	3.7%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

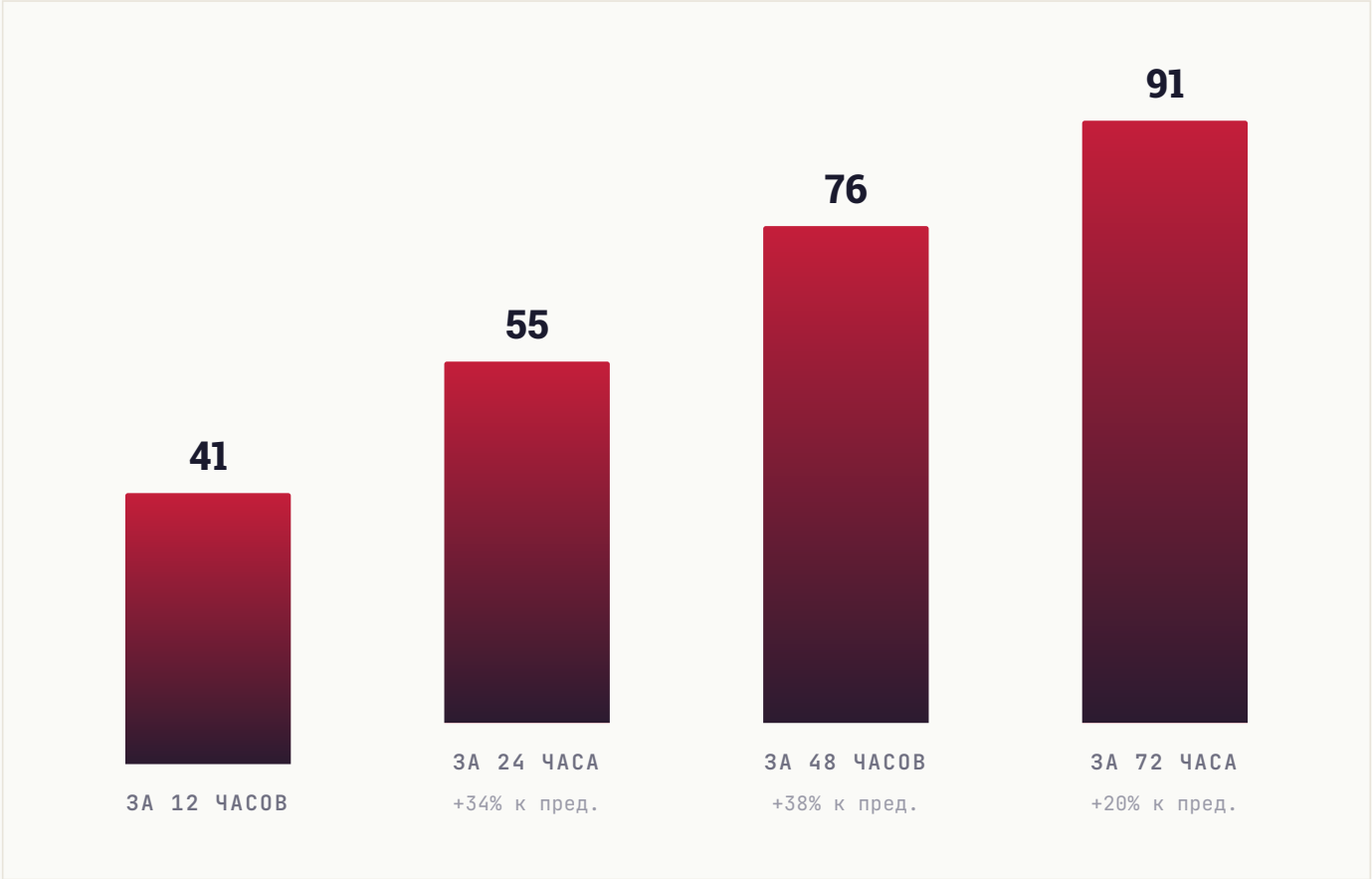


Юмор и развлечения	9.3%
Цитаты	6.8%
Познавательное	6.6%
Мода и красота	6.3%
Еда и кулинария	5.9%

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
ФД **Фитнес, диеты, похудение** ВЫ	5.2K
К| **Качалка |Фитнес и бодибилдинг**	4.8K
FM **Fitness Motivation (RU)**	4.1K
БВ **Будь в форме! 💪 | ЗОЖ | ФИТНЕС | РЕЦЕПТЫ | ТРЕНИРОВКИ | МОТИВАЦИЯ**	2.3K
Ф| **Фитнес | No limit**	2.1K
S| **SLSwomen | Фитнес | Здоровье**	2K
ПР **ПростоФитнес**	1.4K
Т| **Тренировки | msharovatov**	1.3K
ХВ **Худеем Все!**	1.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 9 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

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 **3**, а канал за это время прибавил **8** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**3**
Март 2026	0	0	**3**
Февраль 2026	0	0	**1**
Январь 2026	0	0	**0**
Декабрь 2025	0	0	**1**
Ноябрь 2025	3	3	**0**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
3	**6**	**8**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **138 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 15 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

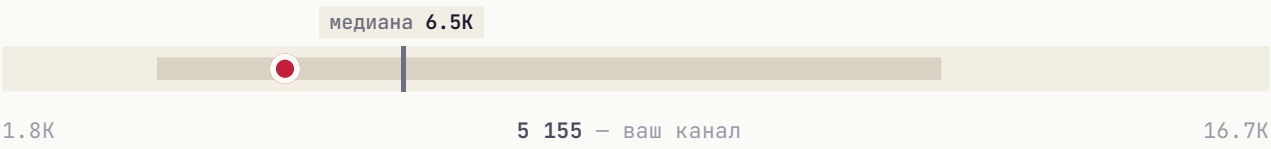
#95 /138

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 95 из 138 каналов сопоставимого размера

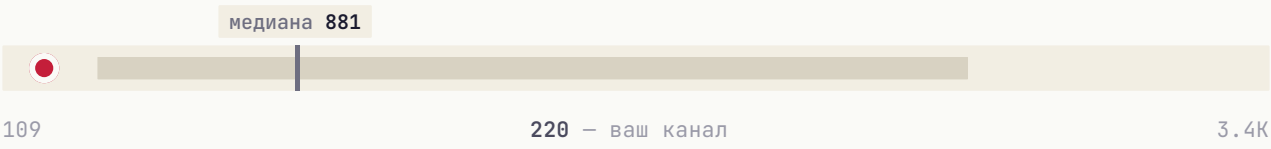
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



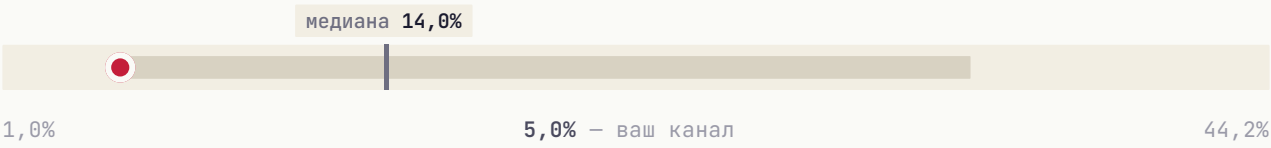
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

ниже своей группы

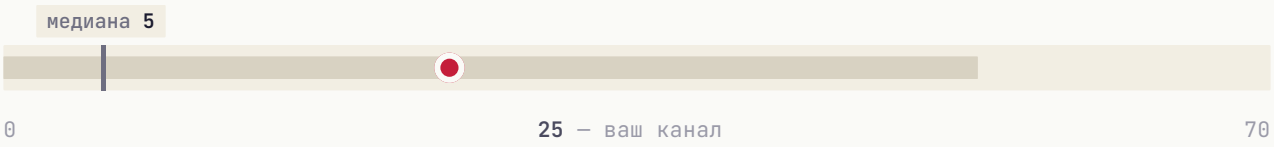


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



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

ЭФФЕКТ

Регулярность важнее объёма

02 Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

03 ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.26% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.7пп ER

04 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

05 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

★ 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