

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Химия Пищи/ Биохакинг/ А.Родионова



@ximiya_tasya_ro

Канал Анастасии Родионовой Микробиолог, биоинженер, системный нутрициолог, преподаватель (Prevent Age, YOM) Тут медицина, биохакинг, все о МИКРОБИОМЕ В инсте food_biochemistry +80k Вся инфа обо мне,...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
23 997 05.09.2026 +369 за месяц	7.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/XIMIYA_TASYA_RO за сутки 3.2%	1.6K рекл. охват 766/24ч

— 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 23 997 —	👁️ охват поста 6.67% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.6K медиана 1.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 18.2 за период
📈 тренд 7д -15.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 39.3 всего 2 989 реакц., 1 226 реп., 475 комм.	📄 длина поста 632 зн. медиана 744 · 29 дней	☆ постов в анализе 76 29 дней
📈 рекл. охват 766 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +369 за последний месяц	📄 цитируемость 23 индекс цитирования · 84 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 21 день создан 15.08.2018

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Химия Пищи/Биохакинг/ А.Родионова» — 23 997 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.6K человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 18 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 24–30 августа охваты просели на -15.9% к неделе 17–23 августа — 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 76 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (38/76 постов).
- 03 Средняя длина поста — 632 знаков (медиана 744).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 76 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 08.08 · 08:14 ФОТО Рецепт самого коллагенового бульона без лишних сложностей Вчера поделилась своей готовкой, решила вам напомнить, как варить бульон, чтобы...	ПРОСМ. 2 801 РЕП. 155	РЕАКЦ. 103 ER 11.7%
Nº2 06.08 · 10:37 ФОТО АИТ и гастрит: случайное совпадение или закономерность? Разбираем данные Мы немного поговорили на тему АИГ, и я считаю нужным затронуть...	ПРОСМ. 2 287 РЕП. 32	РЕАКЦ. 38 ER 9.5%
Nº3 10.08 · 07:16 ТЕКСТ Муж и жена — одна микробиота? Что на самом деле показало исследование кожного микробиома сожительствующих пар Периодически всплывает...	ПРОСМ. 2 191 РЕП. 3	РЕАКЦ. 163 ER 9.1%

№4 19.08 · 12:48 ФОТО Челюстно-лицевой ад	ПРОСМ. 2 186 РЕП. 4	РЕАКЦ. 52 ER 9.1%
№5 07.08 · 11:30 ФОТО Уже неделю как в закрытом клубе стартовала новая тема месяца, а я вам еще толком не показывала наше расписание Исправляюсь😁 Кто еще не с...	ПРОСМ. 2 174 РЕП. 7	РЕАКЦ. 14 ER 9.1%

|

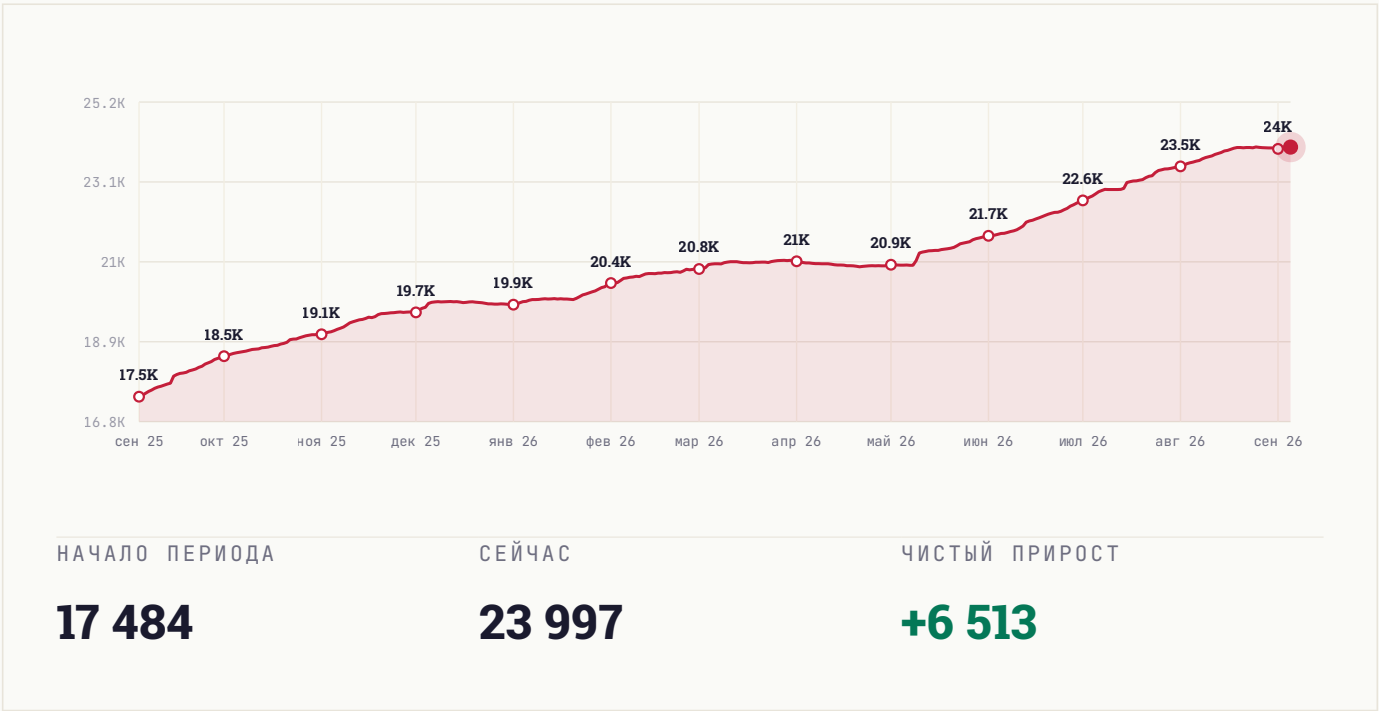
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.09 · 06:46 ТЕКСТ Если вы еще не состоите в чате этого канала, чтобы писать обратную связь и задавать там вопросы, на которые я регулярно отвечаю, самое...	ПРОСМ. 1 232 РЕП. —	РЕАКЦ. 10 ER 5.1%
↓ 01.09 · 15:03 ТЕКСТ Осень - период один из самых сложных для нашего организма. За лето мы обычно расслабляемся: больше отпусков, больше застолий, больше...	ПРОСМ. 1 223 РЕП. 5	РЕАКЦ. 7 ER 5.1%
↓ 01.09 · 06:20 ФОТО Доброе утро и с 1 сентября🎉🎉🎉 (Фото позавчерашние) Сочи Вайб Сегодня мои старшие ученики на линейку, я в работе А вы так понимаю про...	ПРОСМ. 1 218 РЕП. 1	РЕАКЦ. 46 ER 5.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

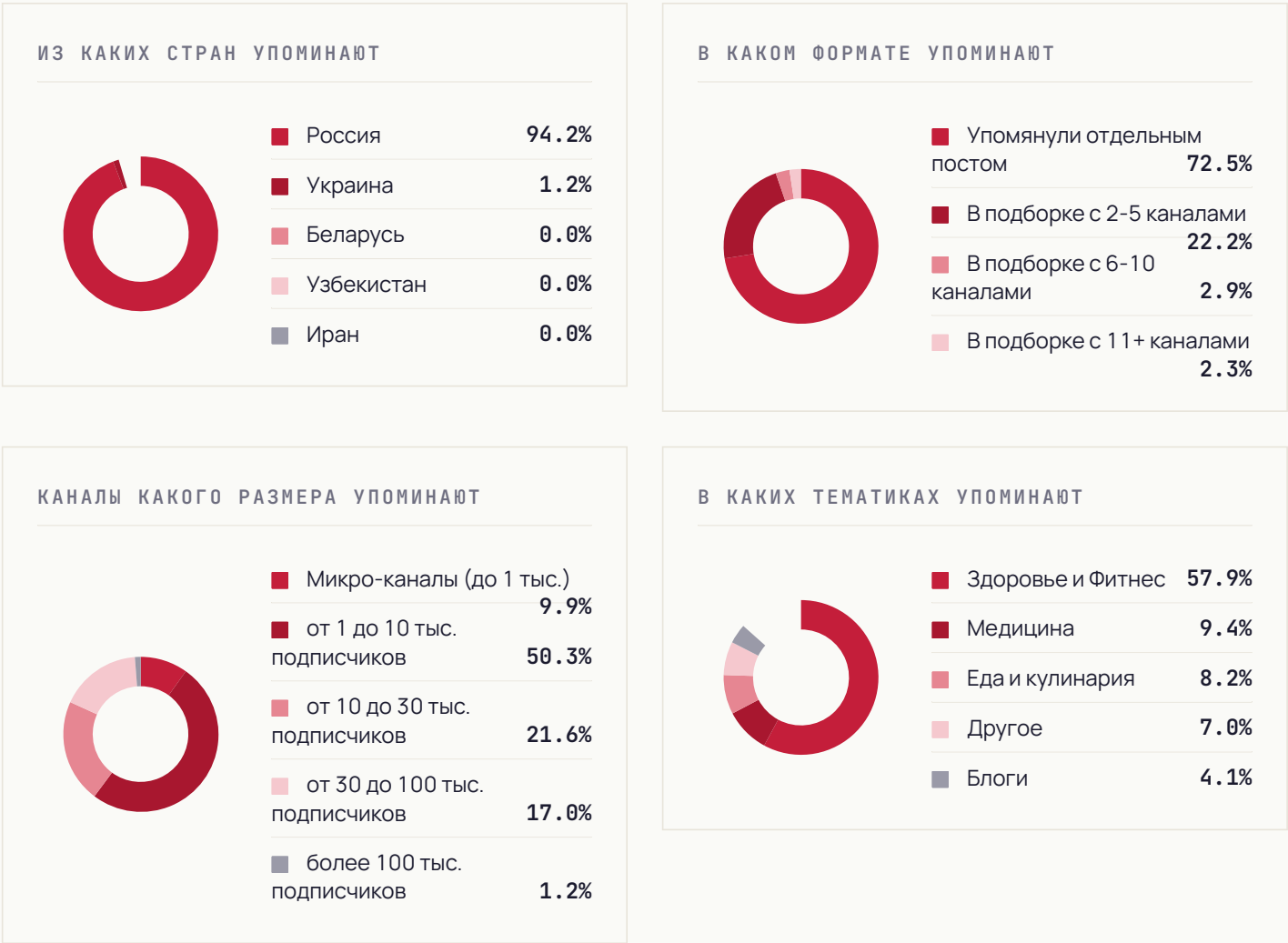
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

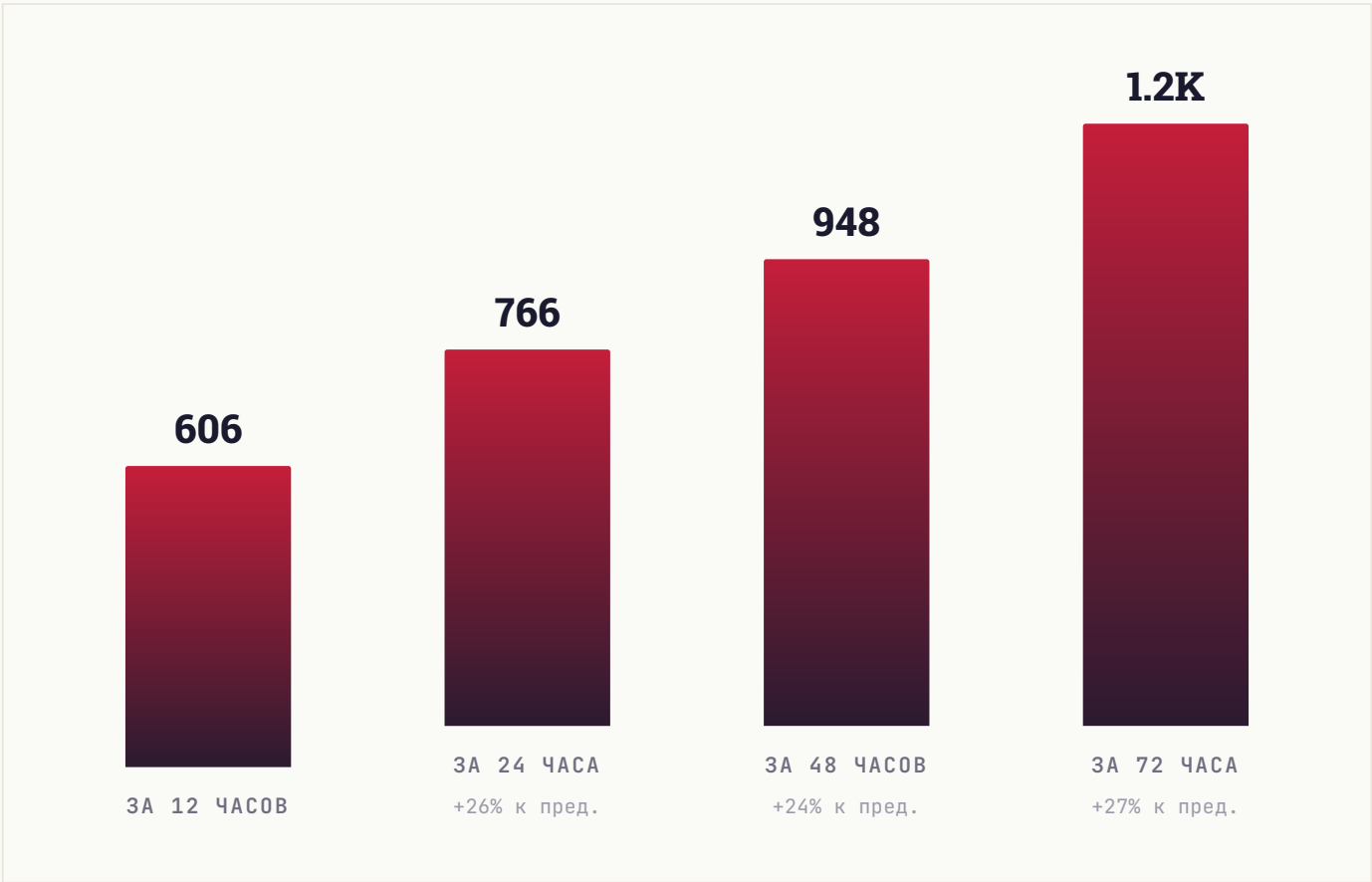
Индекс цитирования **23** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **84** разных каналов.



— 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
ДА Доктор Анна Читанава	33.8K
РЛ Радевич Лиза // Academy of Medical Biochemistry	33.2K
ХП Химия Пищи/Биохакинг/ А.Родионова ВЫ	24K
ИМ ИЗБА МОЛОДИЛЬНЯ	19.9K
ВХ Врач Хисамова Ирина Валерьевна	16.7K
ДБ Доктор Блюм / Doktor_Blum	15.2K
ВН Высшее нутрициологическое	12.3K
НД Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10K
V- vladimirfo — Владимир Фокин	9.8K
АЗ Авеню Здоровье!	6.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Доктор Анна Читанава, 33.8K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **17**, а канал за это время прибавил **2 824** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	274
Февраль 2026	3	2	451
Январь 2026	4	2	568
Декабрь 2025	2	1	327
Ноябрь 2025	1	1	600
Октябрь 2025	6	3	604

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
17	6	2 824

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **79 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 8 тыс. до 72 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#50 /79

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 50 из 79 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

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.67% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.3пп 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

**объём под
задачу**

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
----	-------------------------------	---
