

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Я худею | ПП

Рецепты



@ya_hudeu1

Рецепты для похудения и домашние тренировки ❤️ По рекламе:
@venera_miss @o_promote Закупы: @elyya_2610, @nemico12
Для...

ПОДПИСЧИКИ

201 106

-3680 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

3.0%

за сутки 1.4%

ОХВАТ/ПОСТ

4.8K

рекл. охват 2.8K/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 201 106 —	👁️ охват подписчиков 2.4% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 4.8K медиана 5.2K · 29 дней	📅 постов/нед. 35.2 за период
📈 тренд 7д -5.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 13.1 всего 1 934 реакц., 5 149 реп., 0 комм.	📄 длина поста 232 зн. медиана 196 · 29 дней	☆ постов в анализе 148 29 дней
📈 рекл. охват 2.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -3680 за последний месяц	📄 цитируемость 705 индекс цитирования · 1 037 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 21 день создан 11.06.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Я худею | ПП Рецепты» — 201 106 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.8K человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширить аудиторию. Публикует 35 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты просели на -5.3% к неделе 8–14 июня — 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 148 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (131/148 постов).
- 03 Средняя длина поста — 232 знаков (медиана 196).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.4К в среднем у топа vs 3.6К у худших) — среди 148 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№103.06 · 07:10ВИДЕО Лёгкая запеканка с брокколи🍷 КБЖУ 286/37/14/3 🥗 150г брокколи 🥗 300г филе куриного 🥗 3 яйца 🥗 75г сыра 🍷 Я худею ПП Рецепты 🇷🇺...	ПРОСМ. 6 492 РЕП. 106	РЕАКЦ. 17 ER 3.2%
№203.06 · 18:10ВИДЕО Чем лучше переедать, чтобы не ушло в жир? 🍷 Я худею ПП Рецепты 🇷🇺 Подписывайтесь в МАХ	ПРОСМ. 6 438 РЕП. 18	РЕАКЦ. 22 ER 3.2%
№307.06 · 15:10ВИДЕО Запеканка, которая поможет добрать белок👍 КБЖУ на 100 гр; 98/8,48/4,12/6,64 КБЖУ на всю порцию: 408/35,32/17,15/27,65 🥗 Йогурт 250 гр 🥗...	ПРОСМ. 6 299 РЕП. 82	РЕАКЦ. 17 ER 3.1%

№4 13.06 · 07:10 ВИДЕО Пп-сосиски в тесте 🥨 КБЖУ (на 1 шт. с учетом сосиски 40 г и теста): 176/13/5,4/17 🥗 Сосиски (например, «из грудки индейки и говядины») —...	ПРОСМ. 6 102 РЕП. 30	РЕАКЦ. 12 ER 3.0%
№5 13.06 · 15:10 ВИДЕО Лёгкая полезная закуска 🥒 КБЖУ на 100 гр: 44/1,9/1,2/6,8 🥗 кабачки – 500г 🥗 лук – 1 шт 🥗 петрушка – пучок 🥗 соль - 0,5 ч.л. 🥗 сахар - 1...	ПРОСМ. 6 101 РЕП. 115	РЕАКЦ. 21 ER 3.0%

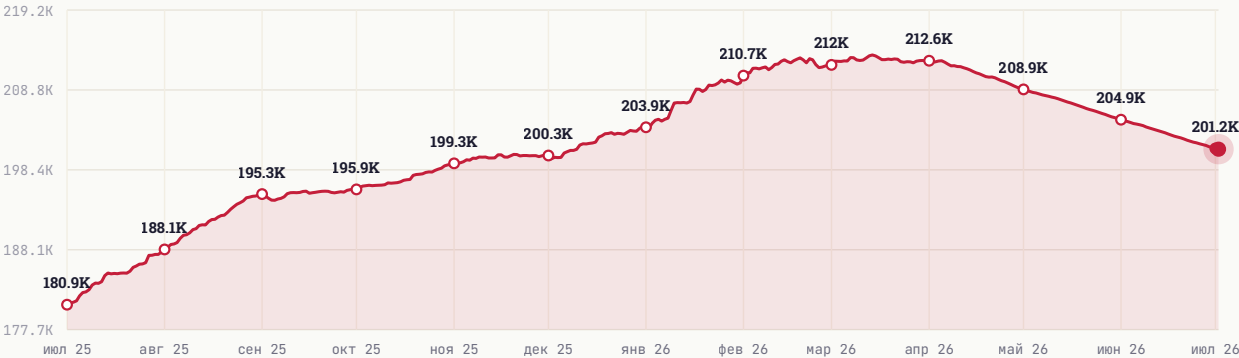
ХУДШИЕ 3

↓ 29.06 · 11:10 ВИДЕО Прорабатываем внутреннюю поверхность бёдра 🔥 😊 Я худею ПП Рецепты 🇷🇺 Подписывайтесь в МАХ	ПРОСМ. 3 665 РЕП. 61	РЕАКЦ. 16 ER 1.8%
↓ 27.06 · 15:10 ВИДЕО Пирожное картошка с низкой калорийностью 😊 КБЖУ на 1 шт: 103/3.8/2.5/16 🥗 Савоярди - 150 г 🥗 Рикотта 30%-80-100 г 🥗 Кофе -150 г (в кофе...	ПРОСМ. 3 591 РЕП. 30	РЕАКЦ. 12 ER 1.8%
↓ 27.06 · 13:00 ВИДЕО Белковый пирог с тунцом 😊 КБЖУ на весь пирог: 923/148/27/21 🥗 Мягкий обезжиренный творог 500 гр (у меня Skyr) 🥗 2 целых яйца 🥗 Тунец в...	ПРОСМ. 3 586 РЕП. 48	РЕАКЦ. 16 ER 1.8%

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

180 936

СЕЙЧАС

201 114

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+20 178

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

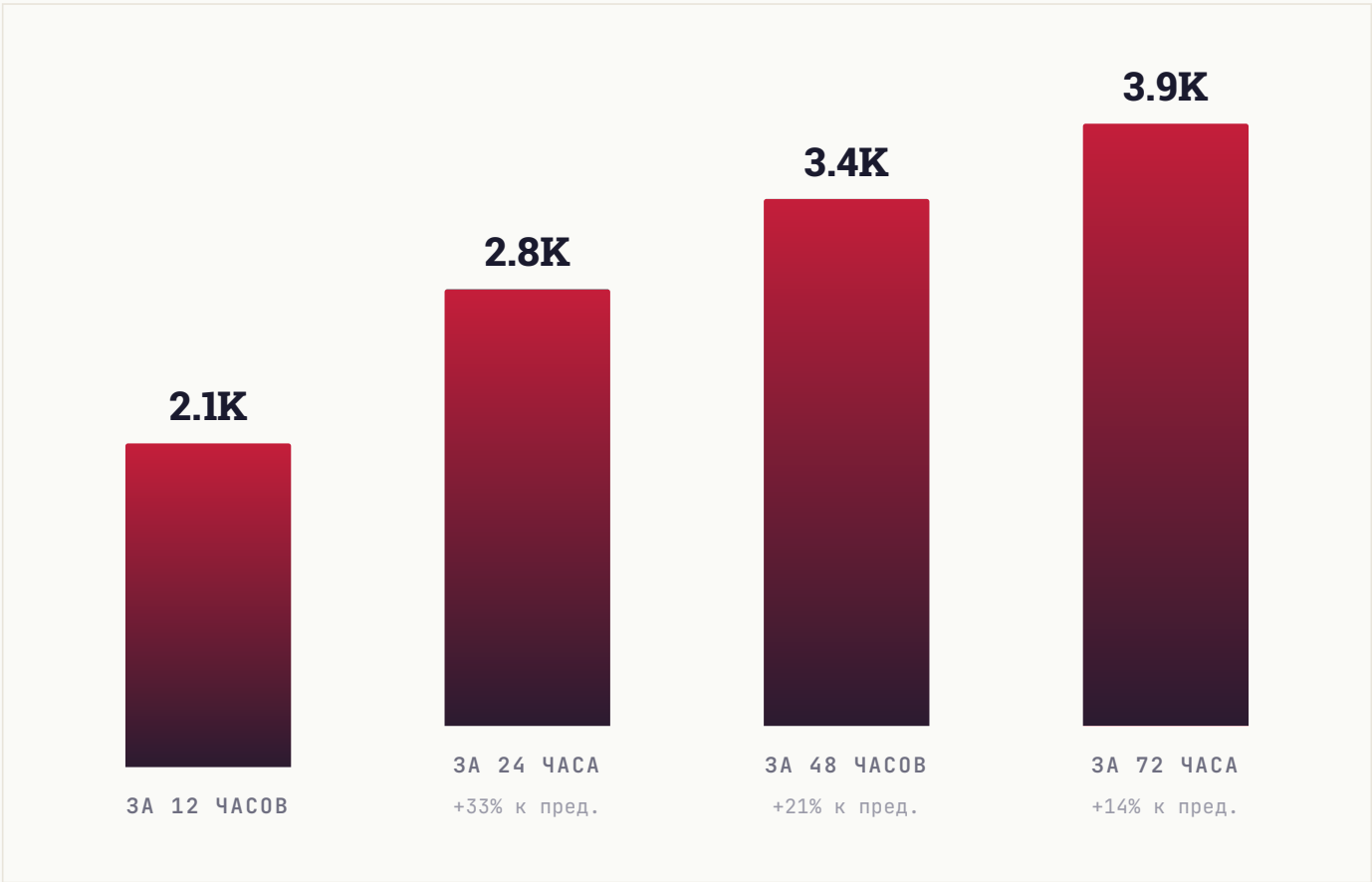
Индекс цитирования **705** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 037** разных каналов.



— 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	768.4K
БИ Биохамеры	583.1K
БИ Биохакинг	533.5K
SL Sport Life	525.1K
ВН Вечность на Тибете	494.1K
НТ Наше тело	481.6K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477.8K
БЗ Будем здоровы	448.2K
ЗЕ Здоровая еда	417.5K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.8K
ЯХ Я худею ПП Рецепты ВЫ	201.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#32 из 97). Лидер ниши — **Контрольная закупка** (768.4K), медиана подписчиков 152.8K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

— 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 **1 446**, они привели **27 074** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	255	177	7 319
Декабрь 2025	276	176	4 708
Ноябрь 2025	181	131	2 189
Октябрь 2025	276	161	3 340
Сентябрь 2025	223	157	2 038
Август 2025	235	153	7 480

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
1 446	6	27 074

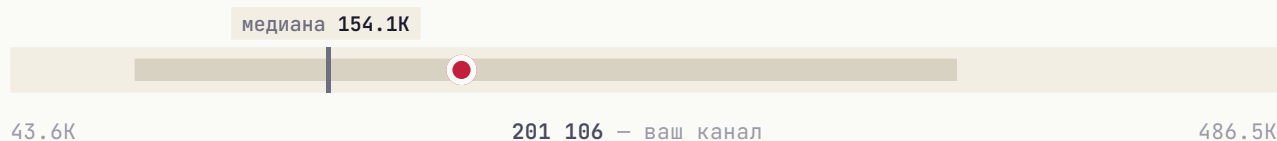
Где канал в своей лиге

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.

#32/100

Канал в верхней половине рейтинга

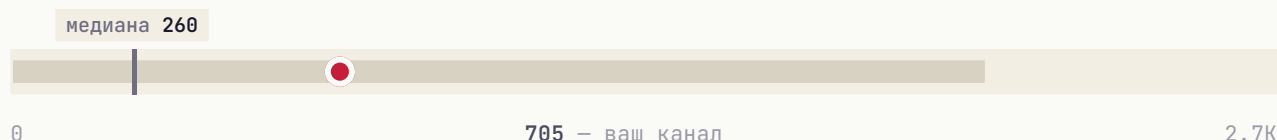
лучше 58% ниши



хуже медианы на 45%



лучше 59% ниши



— 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 понедельник

В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 2.4% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.6пп 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
----	-------------------------------	---
