

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Йога с Лерой



@yogabylera

Я йогатерапевт с опытом 7+ лет и твой проводник в мир йоги 🧘
Пиши "МИР ЙОГИ" мне в ЛС 👉 @yoga_by_lera, чтобы узнать
подробнее о занятиях со мной 😊 А+ Включена РКН в перечень
персональных...

ПОДПИСЧИКИ

109 723

-1468 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 1.9%

ОХВАТ/ПОСТ

4.8K

рекл. охват 2K/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 109 723 —	👁️ охват подписчиков 4.38% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 4.8K медиана 5.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 8.2 за период
📈 тренд 7д +5.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 142.6 всего 4 849 реакц., 209 реп., 86 комм.	📄 длина поста 555 зн. медиана 574 · 29 дней	★ постов в анализе 34 29 дней
📈 рекл. охват 2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1468 за последний месяц	📄 цитируемость 12 индекс цитирования · 58 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 11 месяцев создан 02.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Йога с Лерой 🧘» — 109 723 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.8K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты выросли на +5.9% 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 34 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (15/34 постов).
- 03 Средняя длина поста — 555 знаков (медиана 574).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.6K в среднем у топа vs 3.3K у худших) — среди 34 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.06 · 13:51 ФОТО Из Казани в Калининград ✈️ Моя та самая сбывшаяся мечта! Я с вами делилась этим желанием. Вы меня так вдохновили своими историями о...	ПРОСМ. 6 858 РЕП. 2	РЕАКЦ. 255 ER 6.3%
№2 17.06 · 12:54 ТЕКСТ 🥰🥰🥰🥰🥰 Вы приглашены на мой день рождения ❤️ Скоро у меня день рождения, и я мечтала отметить его на море. Мечты сбываются ✨ Раньше я...	ПРОСМ. 6 673 РЕП. —	РЕАКЦ. 279 ER 6.1%
№3 09.06 · 14:45 ВИДЕО Практик йоги больше не будет ❤️ Временно не буду вести оффлайн-занятия, потому что закрываю свою студию в Казани. Арендодатель мне сообщил...	ПРОСМ. 6 196 РЕП. 14	РЕАКЦ. 110 ER 5.6%

№4 14.06 · 07:05 ФОТО Смотри, что случилось с девушками за 2 недели 😱 Это участницы моего двухнедельного марафона, многие из которых до этого вообще не...	ПРОСМ. 6 060 РЕП. 6	РЕАКЦ. 345 ER 5.5%
№5 03.06 · 12:21 ФОТО Как перестать откладывать жизнь на потом и вылезти из болота прокрастинации? 😊 Я сейчас в состоянии «нет сил и ничего не хочу». Даю себе...	ПРОСМ. 6 048 РЕП. 12	РЕАКЦ. 84 ER 5.5%

|

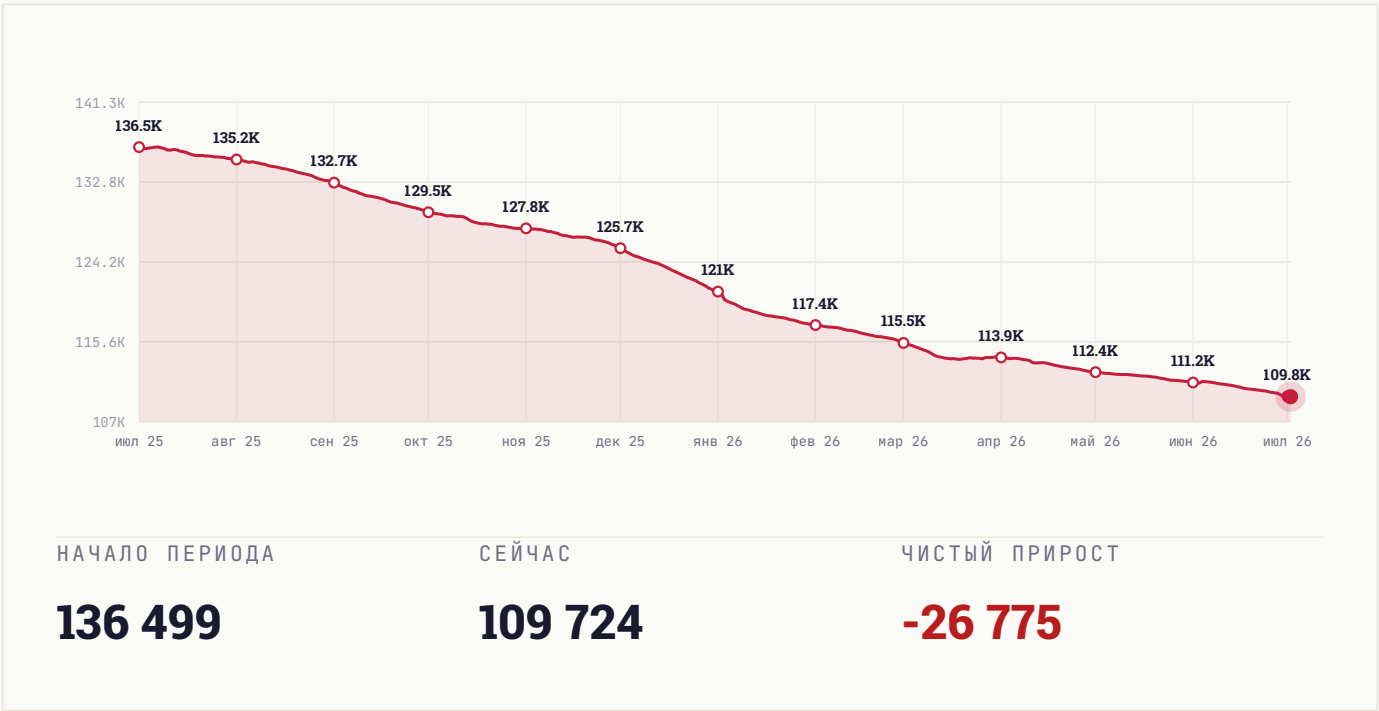
ХУДШИЕ 3

↓ 28.06 · 10:35 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 3 552 РЕП. 1	РЕАКЦ. 66 ER 3.2%
↓ 29.06 · 08:44 ВИДЕО 🎂 У меня сегодня день рождения, и я очень жду тебя на своём праздничном эфире! ❤️ Он пройдёт уже сегодня в 19:00 (мск). ✨ Это живой...	ПРОСМ. 3 450 РЕП. 3	РЕАКЦ. 119 ER 3.1%
↓ 29.06 · 10:54 ФОТО Пришла создавать праздничное красивое настроение 🎨 ✨ P.S. Всё читаю, всем спасибо за поздравления 🤗	ПРОСМ. 2 970 РЕП. 2	РЕАКЦ. 246 ER 2.7%

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

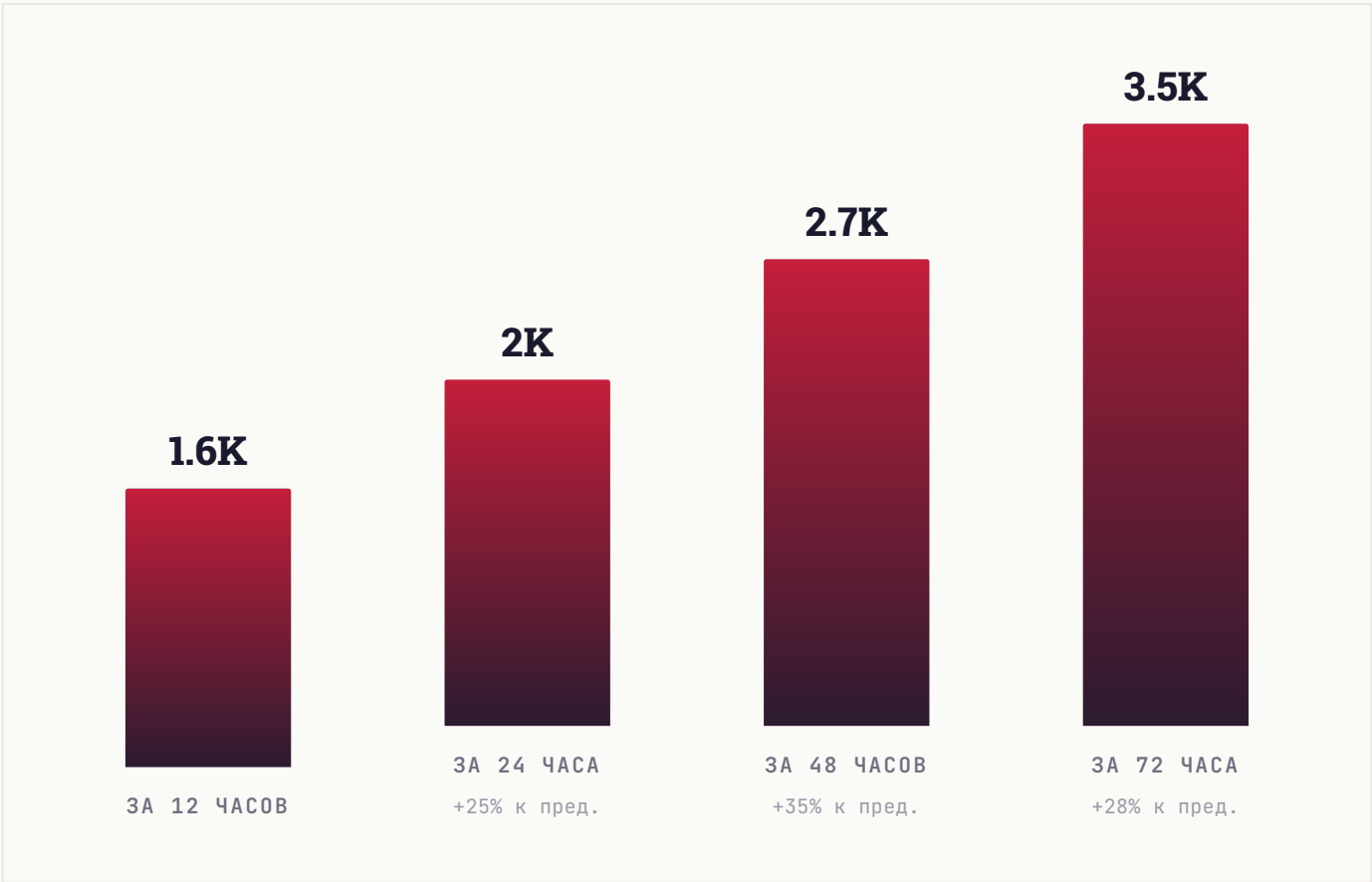
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **58** разных каналов.



— 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
йс Йога с Лерой  вы	109.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#69 из 97). Медиана ниши — 152.8K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (768.4K).

— 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 **9**, они привели **178** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	5	2	0
Декабрь 2025	2	2	0
Ноябрь 2025	2	2	47
Октябрь 2025	0	0	62
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	0	0	69

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
9	6	178

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.

#69/100

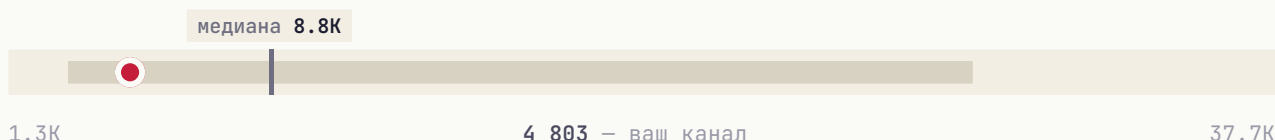
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга

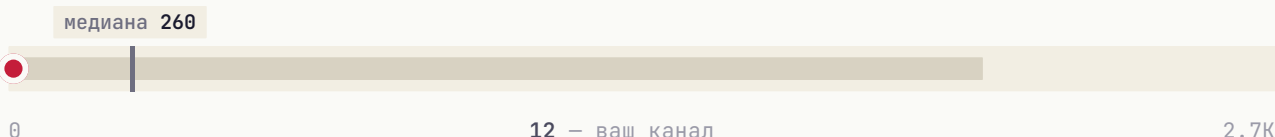
хуже медианы на 29%



хуже медианы на 45%



хуже медианы на 95%



— 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 вторник

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.38% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.6пп 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
----	-------------------------------	---
