

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала your motivation



@yourppmotiv

по вопросам (за спам бан) → @kitzikq @anorprexiaa – отзывы на рекламу вп от 800 пм за сутки хештеги для быстрого поиска → в закрепе *не пропагандируем рпп. у вас своя голова на плечах

ПОДПИСЧИКИ

16 379

-138 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

15.0%

за сутки 6.4%

ОХВАТ/ПОСТ

2.4K

рекл. охват 1K/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 16 379 —	👁️ охват поста 14.39% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.4К медиана 2.4К · 28 дней	📅 постов/нед. 11.6 за период
📈 тренд 7д -7.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 241.1 всего 11 571 реакц., 438 реп., 34 комм.	📄 длина поста 233 зн. медиана 225 · 28 дней	★ постов в анализе 48 28 дней
📈 рекл. охват 1К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -138 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 76 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 4 месяца создан 11.05.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «your motivation» — 16 379 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.4К человек (14% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -7.2% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 48 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (46/48 постов).
- 03 Средняя длина поста — 233 знаков (медиана 225).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.3К в среднем у топа vs 1.9К у худших) — среди 48 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 20:50 ФОТО РАЦИОН ДЕВУШКИ С ПАРАМЕТРАМИ 173 CM / 46,5 KG ЗАВТРАК: Холодное молоко ОБЕД: Яичница из двух яиц Два варёных яйца ПЕРЕКУС: Энергетик без...	ПРОСМ. 3 401 РЕП. 15	РЕАКЦ. 145 ER 20.8%
№2 24.08 · 20:53 ФОТО “你为什么 не修复你能修复的东西呢?” 🐦 – Хочу такую же фигуру!! 🍓 – Она слишком худая #мотивация id: cryemobaby tg: your motivation	ПРОСМ. 3 366 РЕП. 11	РЕАКЦ. 686 ER 20.6%
№3 28.08 · 20:24 ФОТО РАЦИОН ДЕВУШКИ С ПАРАМЕТРАМИ 170 CM / 40,3 KG ЗАВТРАК: Булочка на пару с яйцом Арбуз ОБЕД: Рамен с зеленью УЖИН: Рис с жареной...	ПРОСМ. 3 121 РЕП. 7	РЕАКЦ. 125 ER 19.1%

№4 27.08 · 19:37 ФОТО “你也可以” Из немного пухлого тела в худощавое! Рост: 169 см 78 кг ➡ 43 кг (минус 35 кг) 🙋 — До красивее 🍓 — После выглядит намного...	ПРОСМ. 3 075 РЕП. 44	РЕАКЦ. 586 ER 18.8%
---	--	---

№5 26.08 · 19:32 ФОТО Повлияло ли рпп на ваш стиль (например, начали надевать однотонную одежду, чтобы не привлекать внимания к своей фигуре и наоборот)? 🙋 —...	ПРОСМ. 3 019 РЕП. 5	РЕАКЦ. 469 ER 18.4%
---	---	---

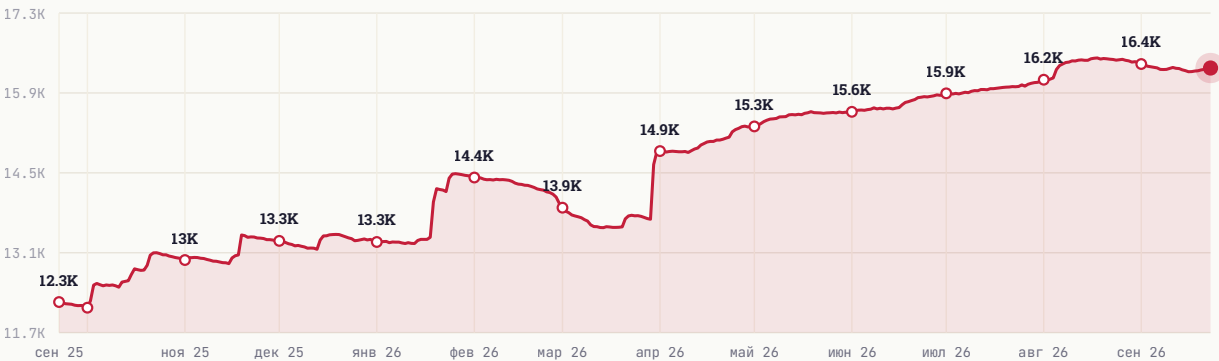
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 17:50 ФОТО “尝试得更好” Как вам фигура? 🍓 — В самый раз! Хотела бы такие же ноги 🙋 — Хочу худее #мотивация id: fxllbeverything тг: your motivation	ПРОСМ. 1 940 РЕП. 4	РЕАКЦ. 392 ER 11.8%
↓ 18.09 · 20:50 ФОТО “你应该少吃点” Параметры: 170 см / 40,6 кг Смотрим ее дневной рацион в следующей посте? 🍓 — Да! #мотивация id: 95046894095 тг: your motivation	ПРОСМ. 1 893 РЕП. 3	РЕАКЦ. 218 ER 11.6%
↓ 19.09 · 15:28 ФОТО РАЦИОН ДЕВУШКИ ИЗ ПОСТА ВЫШЕ С ПАРАМЕТРАМИ 170 СМ / 40-41 КГ ЗАВТРАК: Латте Йогурт с персиком и орехами ОБЕД: Напиток с манго и...	ПРОСМ. 1 734 РЕП. 13	РЕАКЦ. 96 ER 10.6%

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

12 256

СЕЙЧАС

16 379

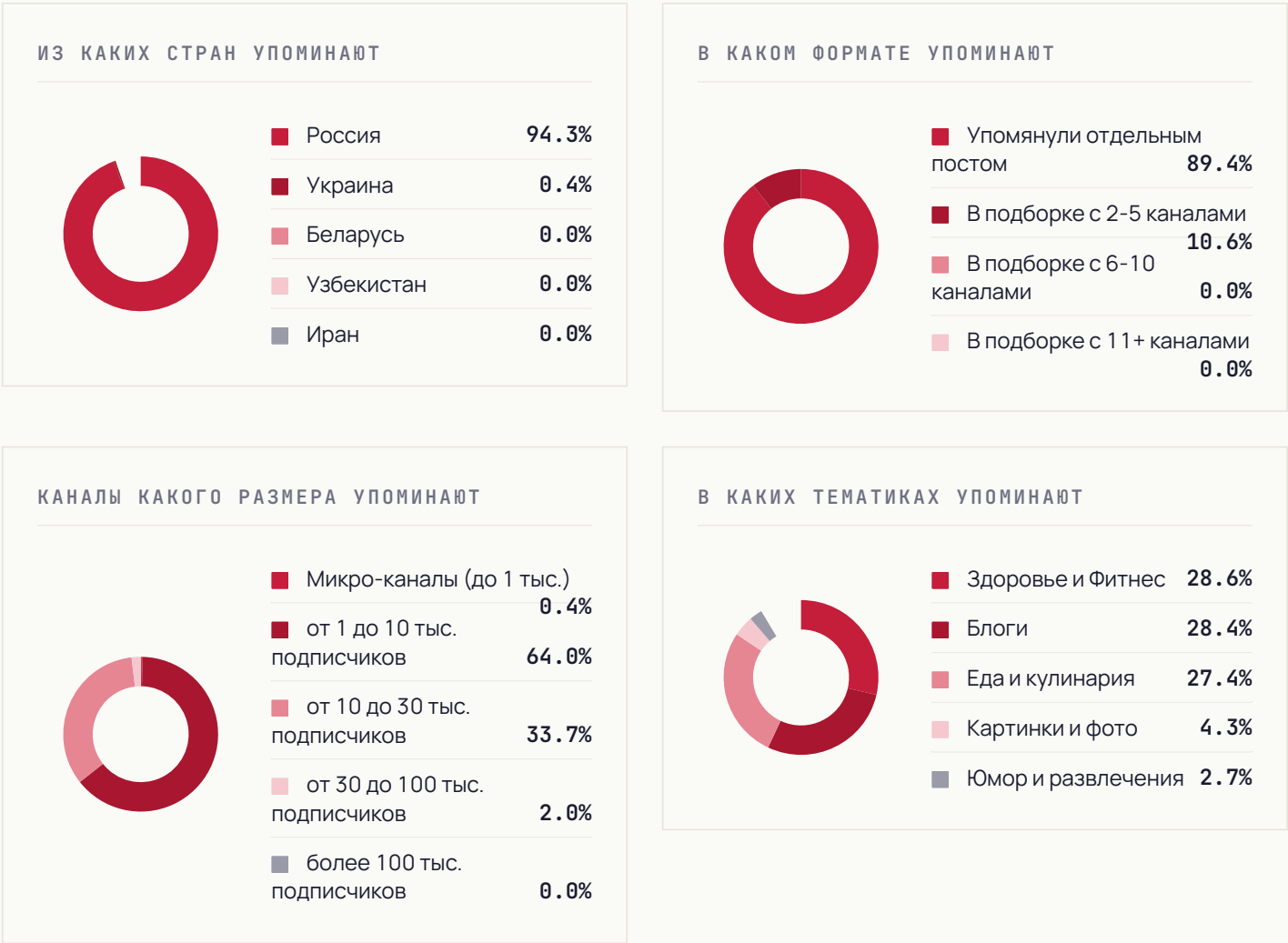
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+4 123

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

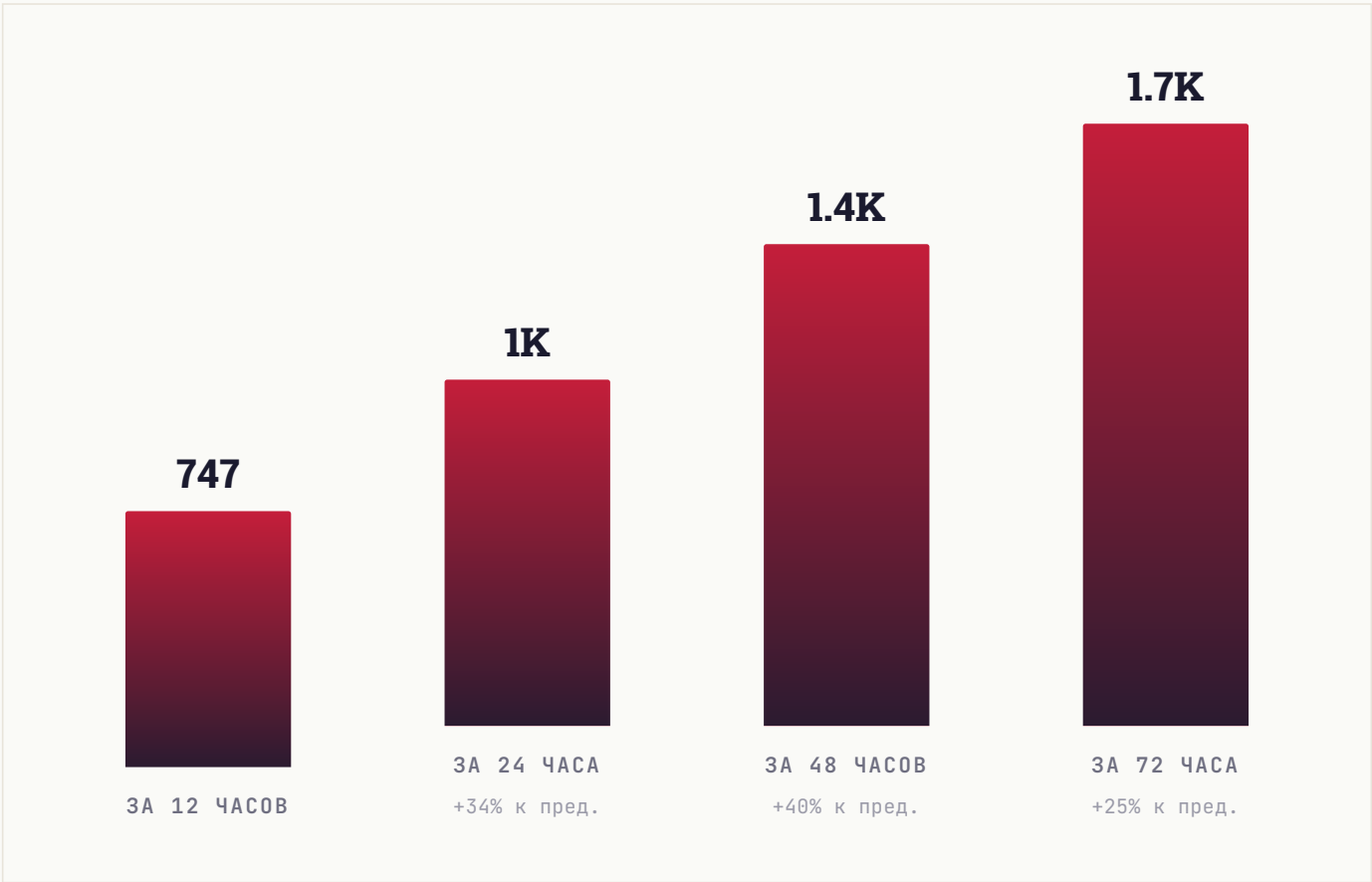
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **76** разных каналов.



— 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
ПР ПОДСЛУШАНО РПП	27.7K
Р- рпп - это моя жизнь	25.8K
SD Sun Diets	20.5K
†• † •° I'm not hungry •° †	17.8K
YM your motivation ВЫ	16.4K
ТЕ твой ED тренер	12.6K
SK skinny kitty	8.7K
PI Рпп похудение ПП – the skinniest	6.8K
🌸s 🌸 slim butterfly 🌸	3.8K
Д/ диетки / похудение	3K
👉 https://m.bs2best.at 👉 m.bs2web.at . Bsme	2.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **108**, а канал за это время прибавил **4 713** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	18	15	1 425
Февраль 2026	0	0	20
Январь 2026	16	11	1 317
Декабрь 2025	3	2	309
Ноябрь 2025	12	6	559
Октябрь 2025	59	25	1 083

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
108	6	4 713

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

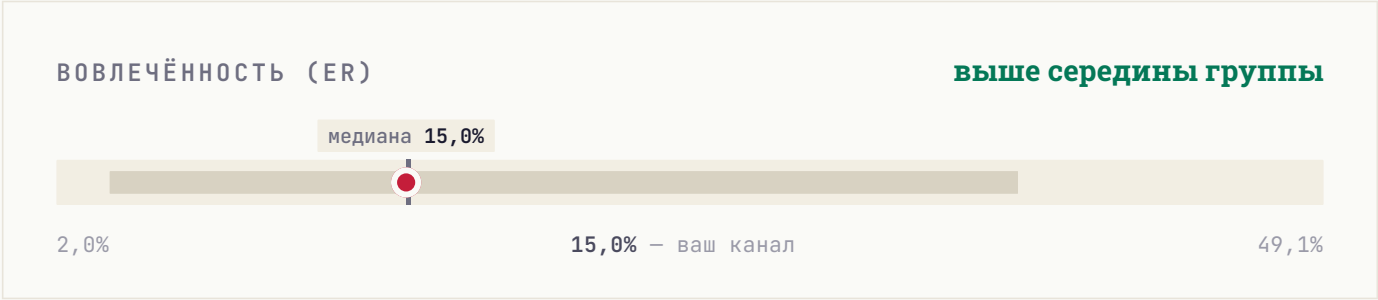
Где канал в своей лиге

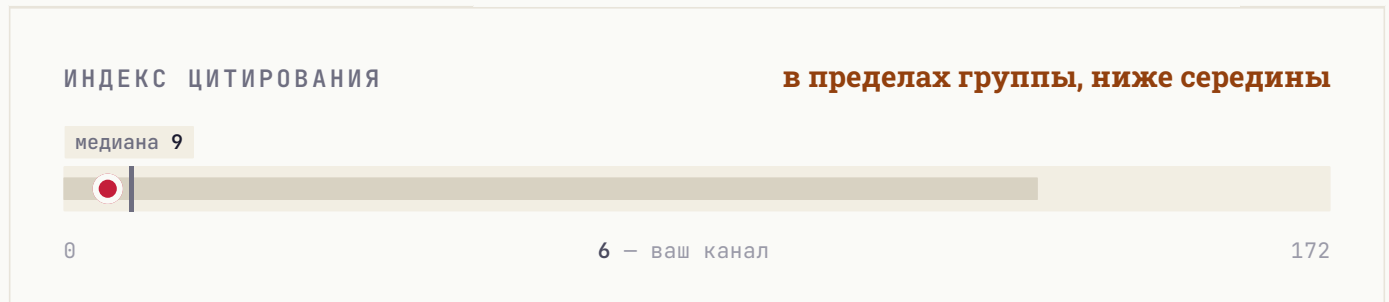
Сравниваем с каналами вашего размера: **117 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 5 тыс. до 49 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#64 /117

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 64 из 117 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 четверг

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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 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.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
