

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Yuliya | Eat & fit



@yuliya_eat

📍 Москва ✉️ Сотрудничество: @yuliyaLitovchenko Inst: https://www.instagram.com/yuliya_eat?utm_source=qr_YMReferral

ПОДПИСЧИКИ

15 254

+9610 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

7.0%

за сутки **3.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

1.1K

рекл. охват **563/24ч**

— 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 «Блоги»

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 15 254 —	👁️ охват поста 6.96% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.1K медиана 981 · 28 дней	📅 постов/нед. 18.2 за период
📈 тренд 7д +17.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 57.7 всего 4 327 реакц., 187 реп., 137 комм.	📄 длина поста 322 зн. медиана 304 · 28 дней	★ постов в анализе 75 28 дней
📈 рекл. охват 563 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +9610 за последний месяц	📄 цитируемость 31 индекс цитирования · 230 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 1 месяц создан 03.09.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Yuliya | Eat & fit» — 15 254 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.1K человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 18 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты выросли на +17.9% к неделе 14–20 сентября — 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 75 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (35/75 постов).
- 03 Средняя длина поста — 322 знаков (медиана 304).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2K в среднем у топа vs 813 у худших) — среди 75 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.09 · 06:04 ВИДЕО Доброе утро 🍀 Сегодня утром, когда ездил на велосипеде, подумала о том, какой замечательный аппарат для ног 😊 Это доп активность...	ПРОСМ. 2 558 РЕП. 3	РЕАКЦ. 60 ER 16.8%
№2 25.09 · 17:04 ФОТО Отчеты 🙏 Сегодня день отдыха от силовых. Много сна, 10 км на велосипеде, бег 5 км и растяжка. Вообще я решила больше давать организму...	ПРОСМ. 1 788 РЕП. 1	РЕАКЦ. 65 ER 11.7%
№3 27.09 · 17:24 ВИДЕО Отчет ✅ Отказываюсь просыпаться, если не будет такой подушки на завтрак - самый любимый прием пищи 🥰 🍀 Сегодня день отдыха в кои-то...	ПРОСМ. 1 733 РЕП. 2	РЕАКЦ. 55 ER 11.4%

Nº4

27.09 · 17:32

ТЕКСТ

Неделя закрыта так: 4 силовых, 15 км бега, 103к шагов, 40 км велосипеда
Недельное БЖУ: 110/45/210

ПРОСМ.
1 680

РЕАКЦ.
50

РЕП.
1

ER
11.0%

Nº5

26.09 · 06:27

ФОТО

Утро ✨ Судя по активности до 9 утра , сегодня можно лежать и больше ничего не делать 😊 Блин, какая вкусная каша, девочки! Я долго искала...

ПРОСМ.
1 652

РЕАКЦ.
68

РЕП.
1

ER
10.8%

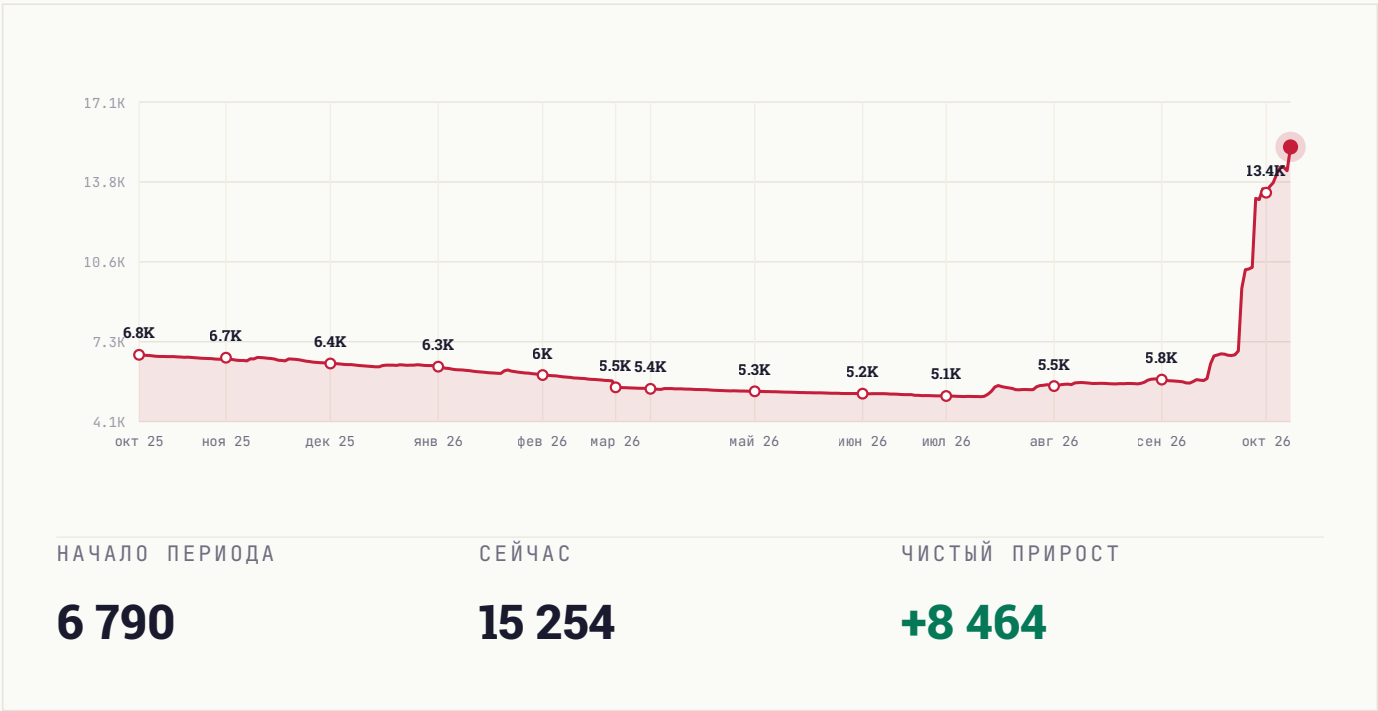
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 · 18:19 ВИДЕО День в картинках 💕 А ещё и дождь начался на последнем километре бега. Утренний антураж поймала. А силовые комфортно сейчас делать после...	ПРОСМ. 901 РЕАКЦ. 50 РЕП. 5 ER 5.9%
↓ 05.10 · 03:56 ВИДЕО Доброе утро 🍋	ПРОСМ. 827 РЕАКЦ. 74 РЕП. 1 ER 5.4%
↓ 05.10 · 09:15 ФОТО Начинаем новый путь 💕 У меня новая девочка на ведении - и она просто большая умничка: дисциплинированная, ответственная и действительно...	ПРОСМ. 713 РЕАКЦ. 48 РЕП. 2 ER 4.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

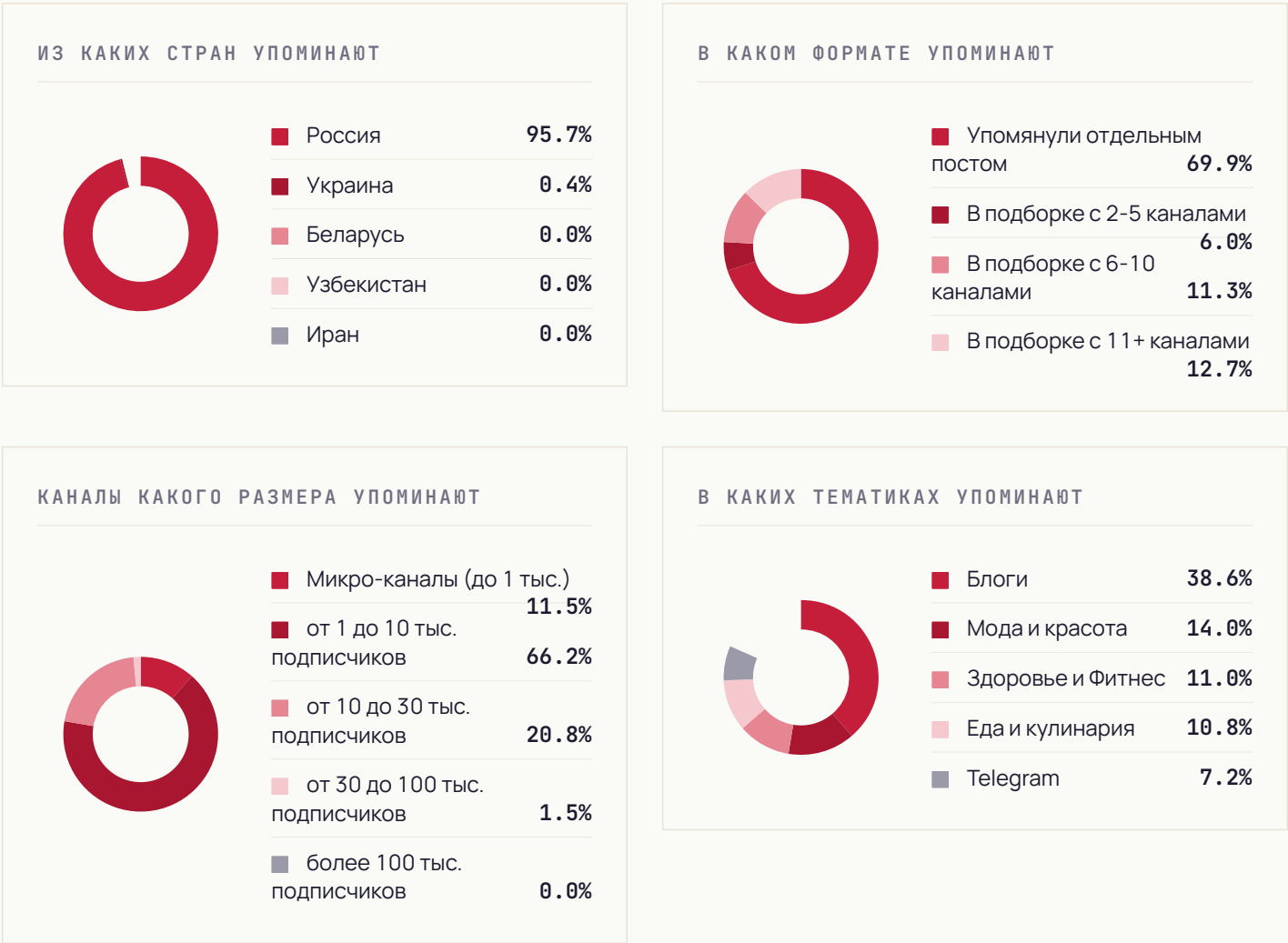
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

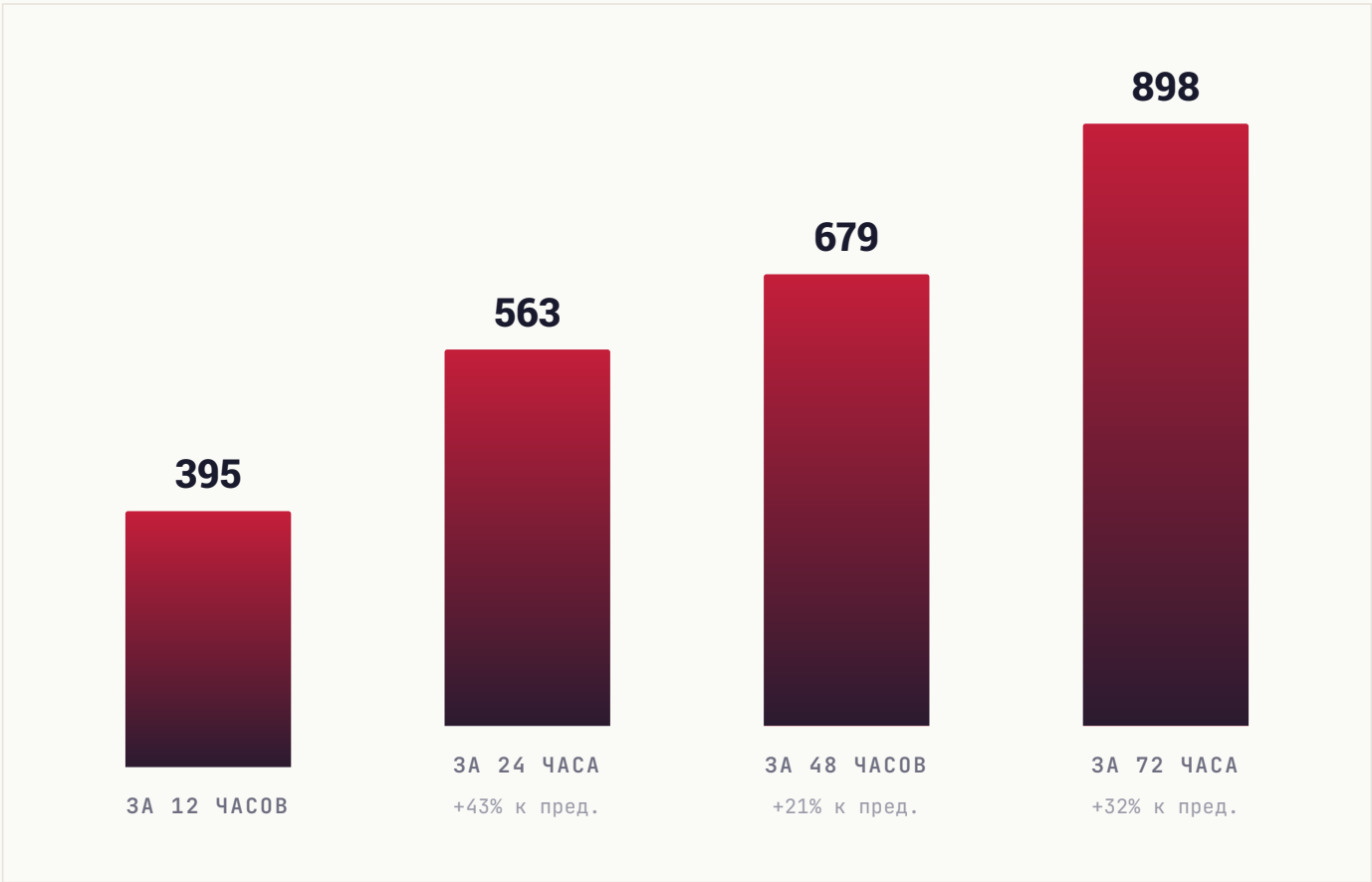
Индекс цитирования **31** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **230** разных каналов.



— 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

6 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
SD Sun Diets	20.8K
Y Yuliya Eat & fit ВЫ	15.3K
сп Снабляблска 🍦	8.9K
Y♥ yunapivo ♥	2.5K
хл хэлси лайф Маши 🧑	1.8K
♥M ♥ Marisskisss ♥	1.7K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 6, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Sun Diets, 20.8K), мельче — 4 канала. 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 **43**, а канал за это время прибавил **478** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	1	1	34
Март 2026	0	0	0
Февраль 2026	0	0	0
Январь 2026	1	1	36
Декабрь 2025	26	13	122
Ноябрь 2025	15	15	286

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
43	6	478

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **406 каналов** категории «Блоги» от 5 тыс. до 46 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#209 / 406

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 209 из 406 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 пятницу

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
