

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Захотела похудела 🕶️



@zahotela_poxudela

-57кг неуверенности в себе 🤔 Та самая которая похудела всему миру на зло 🐱 Твоя подружка бариатричка 😊 Захотела похудела 🤔 Сотрудничество : @zahotela_prodala

ПОДПИСЧИКИ

34 432

-561 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки **6.5%**

ОХВАТ/ПОСТ

3K

рекл. охват **2.3K/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 34 432 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 8.79% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 3К медиана 3К · —	📅 ПОСТОВ/ДЕНЬ 35.9 ~251 в неделю
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 31.5 всего 126 реакц., 2 реп., 12 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 74 зн. медиана 74 · —	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 4 —	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 2.3К среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -561 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 7 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 2 года 7 месяцев создан 07.02.2024	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Захотела похудела🤪» — 34 432 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3К человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 251 постов в неделю (~36 в день) — очень активный режим публикаций.

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 4 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Текст (2/4 постов).
- 03 Средняя длина поста — 74 знаков (медиана 74).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 3K у худших) — среди 4 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

№1 16.09 · 13:22 ВИДЕО Жопой хоть посверкать тут 😊	ПРОСМ. 3 152 РЕП. 1	РЕАКЦ. 46 ER 9.2%
№2 16.09 · 13:21 ФОТО Буууу.	ПРОСМ. 3 053 РЕП. 1	РЕАКЦ. 50 ER 8.9%
№3 16.09 · 14:03 ТЕКСТ https://max.ru/club231079200 Кто меня потерял - всегда может найти в Максе. Тут постараюсь появляться. Но это не точно 😊	ПРОСМ. 2 995 РЕП. —	РЕАКЦ. 8 ER 8.7%

№4 16.09 · 16:01 ТЕКСТ Девчат, там пишут типо девочки и просят подписаться на их небольшой бренд начинающий. Так вот не переходите по их ссылкам. Вас взломают на...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	2 908	22
	РЕП.	ER
	—	8.4%

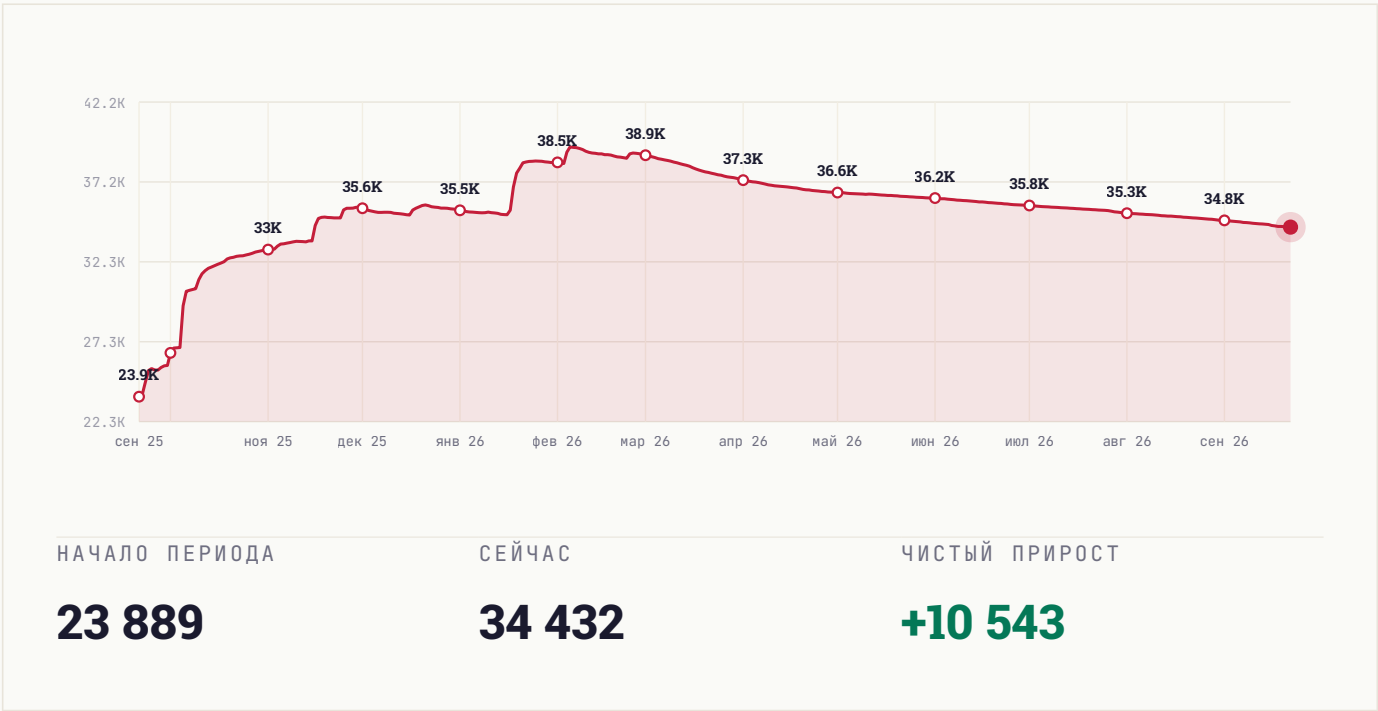
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.09 · 13:21 ФОТО Буууу.	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	3 053	50
	РЕП.	ER
	1	8.9%
↓ 16.09 · 14:03 ТЕКСТ https://max.ru/club231079200 Кто меня потерял - всегда может найти в Максе. Тут постараюсь появляться. Но это не точно 😊	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	2 995	8
	РЕП.	ER
	—	8.7%
↓ 16.09 · 16:01 ТЕКСТ Девчат, там пишут типо девочки и просят подписаться на их небольшой бренд начинающий. Так вот не переходите по их ссылкам. Вас взломают на...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	2 908	22
	РЕП.	ER
	—	8.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

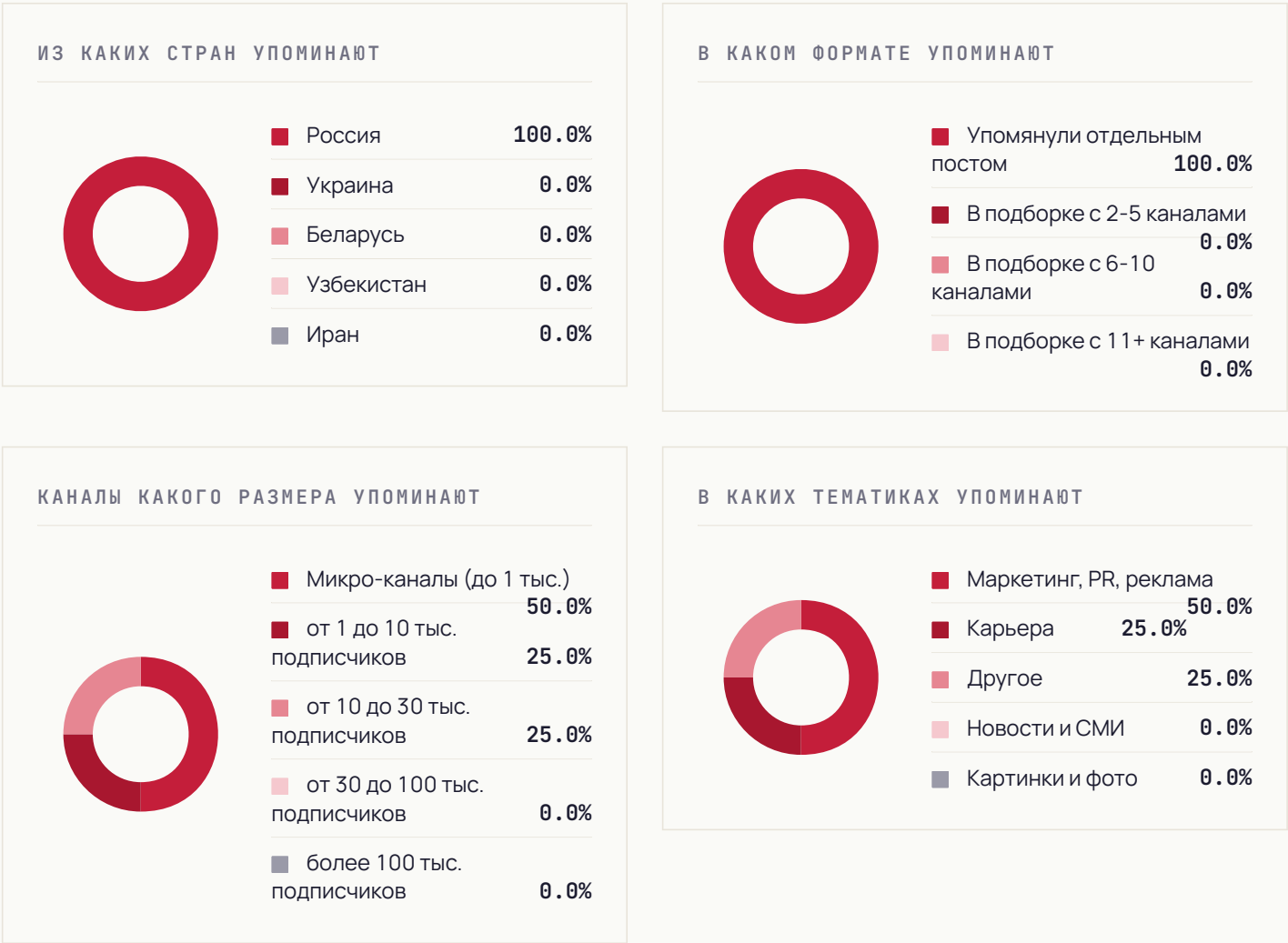
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

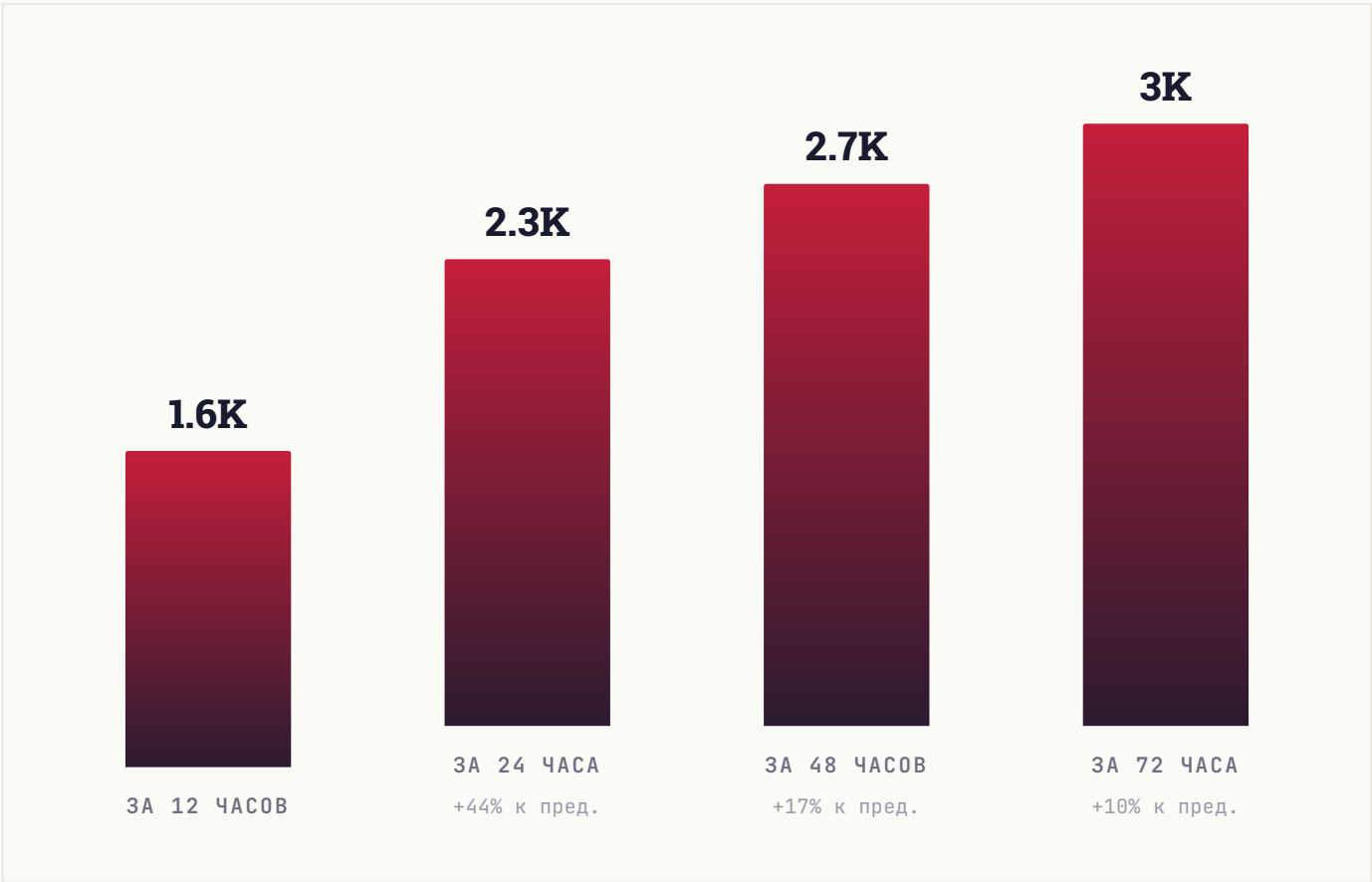
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 7 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
_v _valeta_	97K
ЗП Захотела похудела 😎 ВЫ	34.4K
ПА Пятыгин Артём. Клинический и бариатрический нутрициолог	32.8K
ДМ Доктор Мицинская - бариатрический хирург	10.6K
БЕ Бариатрик? Ешь вкусно и худей с удовольствием!	4.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (2-е место из 5). 1 канал крупнее, 3 — 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 **2**, а канал за это время прибавил **15 330** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	0
Февраль 2026	0	0	1 363
Январь 2026	0	0	3 386
Декабрь 2025	0	0	645
Ноябрь 2025	0	0	2 751
Октябрь 2025	2	2	7 185

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	15 330

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

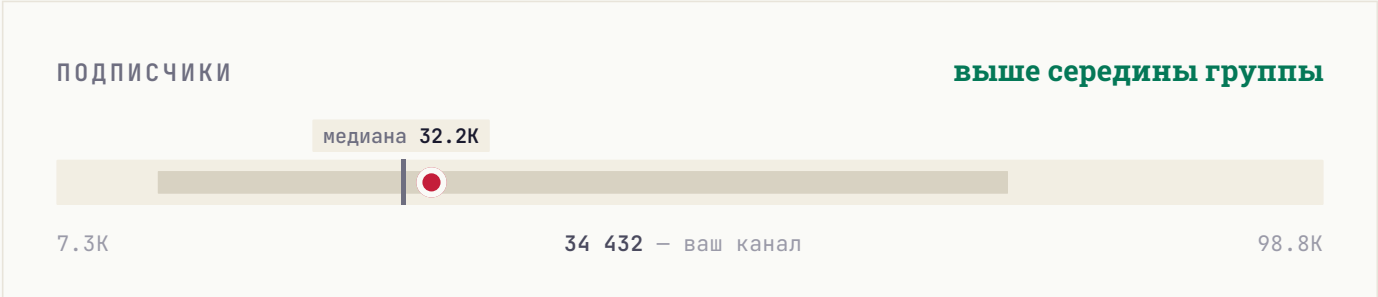
Где канал в своей лиге

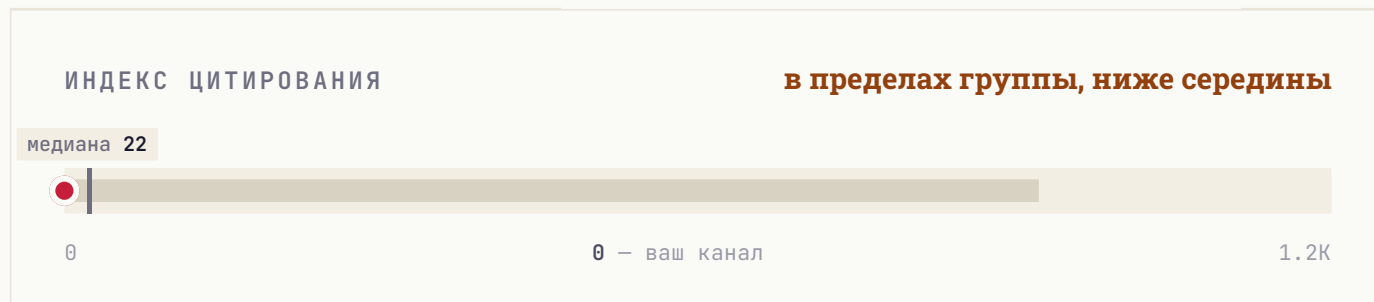
Сравниваем с каналами вашего размера: **291 канал** категории «Блоги» от 11 тыс. до 103 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#137 /291

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 137 из 291 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. 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 среда

В этот день и в 16:00 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
----	-------------------------------	---
