

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Крепкое Здоровье



@zdorove5u

Рассказываем о секретах здоровья, долголетия и прекрасного самочувствия. По вопросам — @rebarekpetr Биржа: telega.in/c/zdorove5u?r=NHStgwzZ PKH: vk.cc/clsEqC

ПОДПИСЧИКИ

52 577

-344 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

за сутки **0.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

801

рекл. охват **453/24ч**

— 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 52 577 —	👁️ охват поста 1.52% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 801 медиана 825 · 29 дней	📅 постов/нед. 36.7 за период
📈 тренд 7д -6.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 5.5 всего 851 реакц., 2 052 реп., 0 комм.	📄 длина поста 353 зн. медиана 226 · 29 дней	★ постов в анализе 155 29 дней
📈 рекл. охват 453 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -344 за последний месяц	📄 цитируемость 366 индекс цитирования · 518 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 9 месяцев создан 20.11.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Крепкое Здоровье» — 52 577 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 801 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 37 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 10–16 августа охваты просели на -6.9% к неделе 3–9 августа — 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 155 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (77/155 постов).
- 03 Средняя длина поста — 353 знаков (медиана 226).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 640 у худших) — среди 155 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.07 · 17:15 ФОТО Рецепт при болях в суставах! МЫ В МАХ 🔥 подписаться	ПРОСМ. 1 120 РЕП. 49	РЕАКЦ. 8 ER 2.1%
№2 02.08 · 04:21 ТЕКСТ ⚠ Не пейте кофе в это время — поберегите надпочечники Кофеин блокирует аденозин — вещество, которое отвечает за ощущение усталости и...	ПРОСМ. 1 119 РЕП. 31	РЕАКЦ. 10 ER 2.1%
№3 08.08 · 12:17 ФОТО 🐶 Общение с собаками — польза для настроения и здоровья Исследования показывают: уже 5–20 минут контакта с собакой могут снижать уровень...	ПРОСМ. 1 108 РЕП. 10	РЕАКЦ. 8 ER 2.1%

№4

05.08 · 08:15

ФОТО

МЫ В МАХ

🔥

подписаться

ПРОСМ.

1 034

РЕАКЦ.

10

РЕП.

22

ER

2.0%

№5

31.07 · 08:16

ФОТО

Недосып приводит к ожирению. Учёные провели исследование, разделив взрослых на 2 группы В течение 6 недель одна группа соблюдала...

ПРОСМ.

1 030

РЕАКЦ.

4

РЕП.

12

ER

2.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

21.08 · 08:15

ВИДЕО

МЫ В МАХ

🔥

подписаться

ПРОСМ.

653

РЕАКЦ.

5

РЕП.

7

ER

1.2%

↓

22.08 · 14:00

ВИДЕО

МЫ В МАХ

🔥

подписаться

ПРОСМ.

643

РЕАКЦ.

6

РЕП.

11

ER

1.2%

↓

21.08 · 17:17

ТЕКСТ

Виды боли в кисти: узнайте о самых распространенных причинах 🙌 1. Синдром запястного канала (туннельный синдром): боль, покалывание и...

ПРОСМ.

625

РЕАКЦ.

4

РЕП.

2

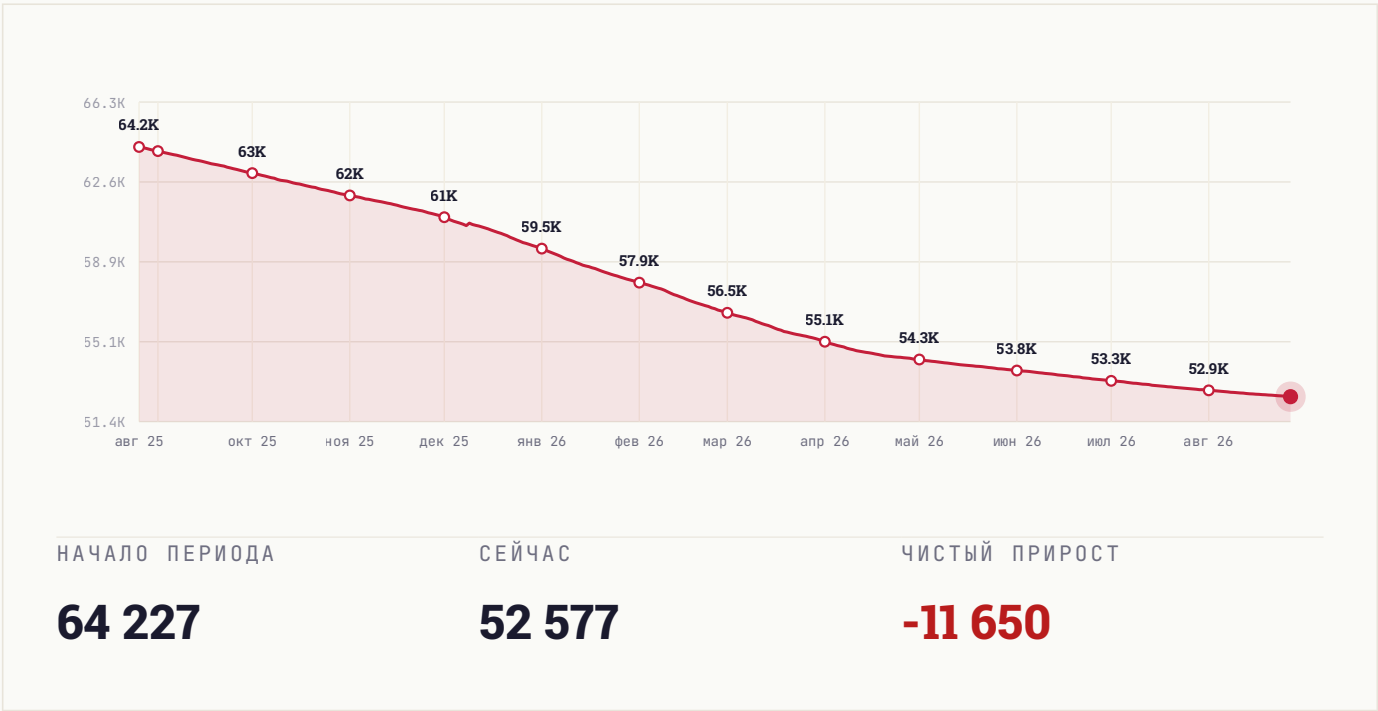
ER

1.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

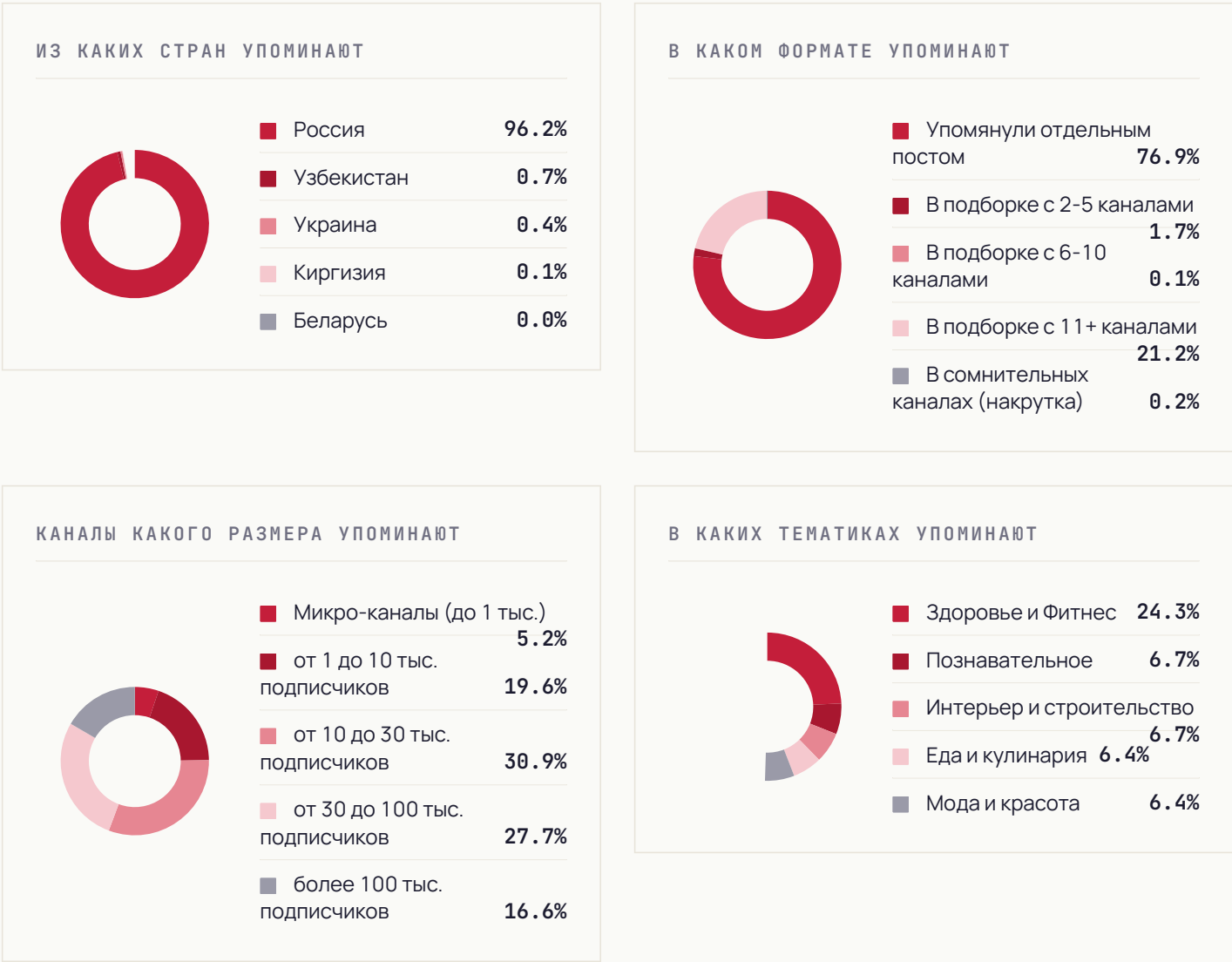
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

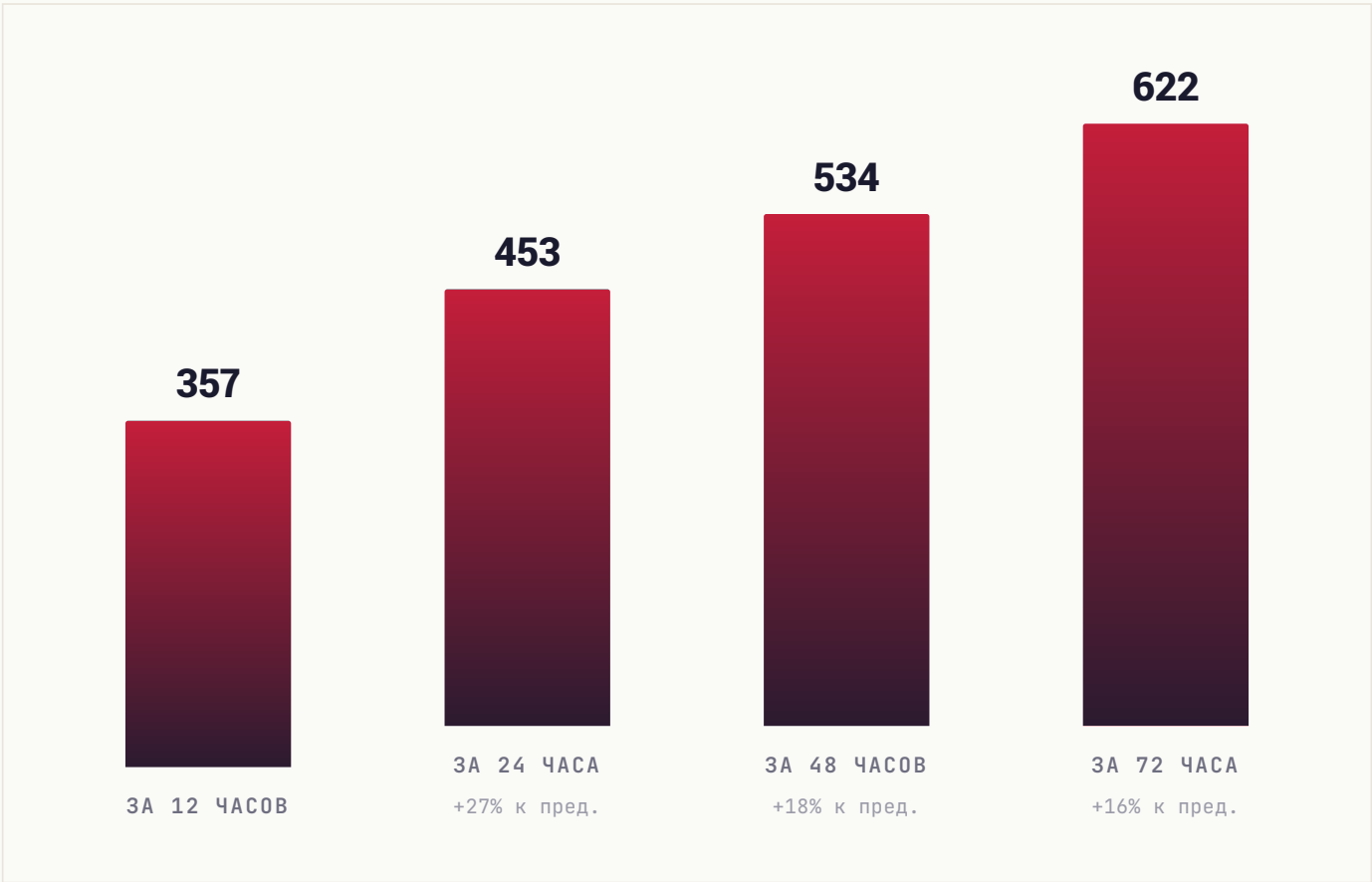
Индекс цитирования **366** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **518** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БЗ Будем здоровы	443.3K
МА Маникюр Ногти Дизайн	138.9K
СО Совершенный организм	87.8K
КЗ Крепкое Здоровье ВЫ	52.6K
С Салаты Десерты	25.8K
МП Модные Прически Стрижки	24.4K
КК Косметичка: Косметика Макияж + Wildberries(WB)	24K
СП СТРОЙНАЯ: Питание Упражнения	23.9K
ЗО Здоровье от природы	12.1K
Х♥ Художник ♥ Рисовать	8.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 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 **1**, а канал за это время прибавил **116** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	0	0	0
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	116
Ноябрь 2025	0	0	0
Октябрь 2025	0	0	0
Сентябрь 2025	1	1	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	116

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

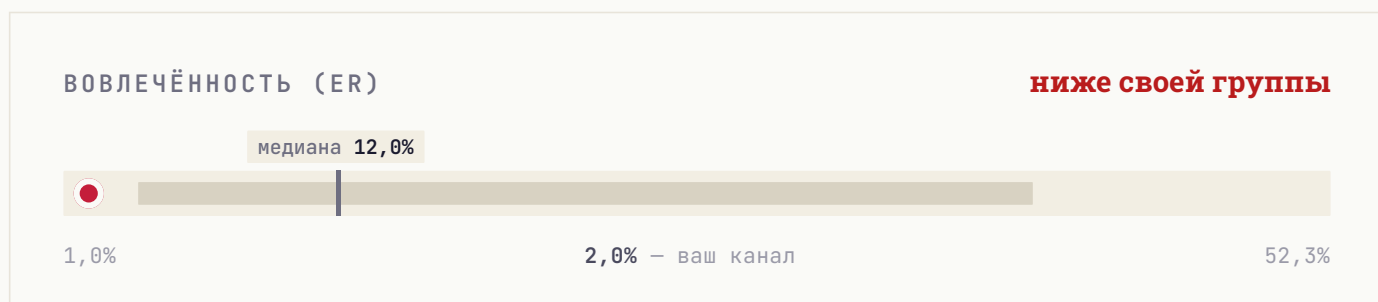
Сравниваем с каналами вашего размера: **95 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 17 тыс. до 158 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#63

/95

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 63 из 95 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 воскресенье

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.52% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.5пп 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

**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 — 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
----	-------------------------------	---
