

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Секреты здоровья



@zdorovex

Лучшие советы для вашего здоровья! Реклама: @irina_froLovaa
Администрация не несёт ответственность за рекламу. Будьте
внимательны! Мененджер: @Spiral_Miya, @KrisPROTG,
@Richrussianniks

ПОДПИСЧИКИ

177 579

+770 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

8.0%

за сутки 4.3%

ОХВАТ/ПОСТ

13.3K

рекл. охват 7.7K/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 177 579 —	👁️ охват подписчиков 7.51% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 13.3K медиана 13.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 26.1 за период
📈 тренд 7д -6.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 117.7 всего 12 952 реакц., 31 787 реп., 0 комм.	📄 длина поста 527 зн. медиана 541 · 29 дней	☆ постов в анализе 110 29 дней
📈 рекл. охват 7.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +770 за последний месяц	📄 цитируемость 1 611 индекс цитирования · 1 031 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 8 месяцев создан 06.10.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Секреты здоровья» — 177 579 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 13.3K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 26 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты просели на -6.6% к неделе 8–14 июня — 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 110 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (107/110 постов).
- 03 Средняя длина поста — 527 знаков (медиана 541).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (19.7К в среднем у топа vs 10.5К у худших) — среди 110 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.06 · 11:06 ФОТО Наши бабушки не ходили в аптеку. Ромашка, подорожник, полынь, липа, зверобой — это была их аптека. И они были здоровее нас. Мы потеряли...	ПРОСМ. 19 770 РЕП. 282	РЕАКЦ. 130 ER 11.1%
№2 03.06 · 13:00 ФОТО ОБ ЭТОМ ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА! Выгляжу ухоженно: 12 главных правил от роскошных женщин. Золотые правила, которые должна знать каждая...	ПРОСМ. 19 642 РЕП. 288	РЕАКЦ. 114 ER 11.1%
№3 04.06 · 08:40 ФОТО Что нанвидят твои органы Секреты здоровья	ПРОСМ. 19 625 РЕП. 696	РЕАКЦ. 137 ER 11.1%

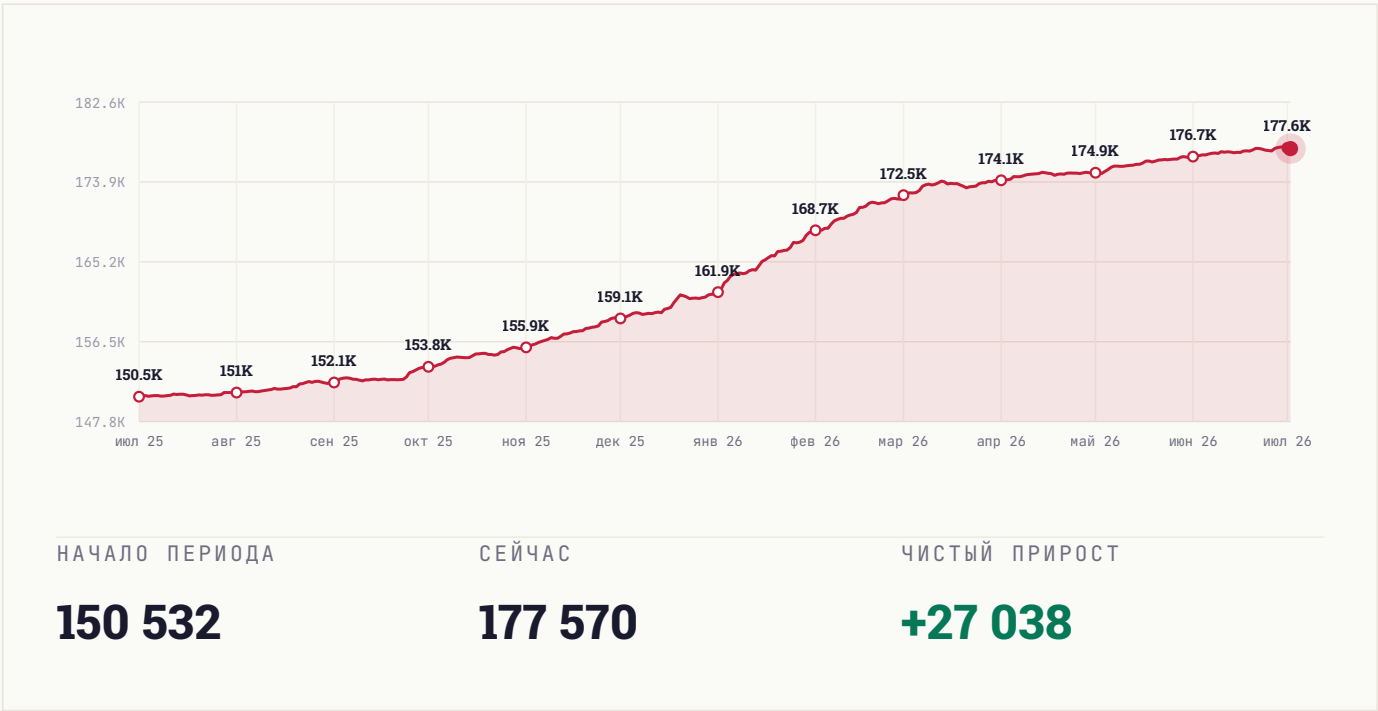
№4 04.06 · 04:23 ФОТО Продукты для мужского здоровья! Нужно скинуть мужу 😊 Секреты здоровья	ПРОСМ. 19 566 РЕП. 597	РЕАКЦ. 102 ER 11.0%
№5 06.06 · 04:23 ФОТО Сохрани подборку полезных перекусов с финиками Иногда организму хочется не очередную шоколадку, а сочетание продуктов, которое даёт...	ПРОСМ. 18 573 РЕП. 455	РЕАКЦ. 119 ER 10.5%

худшие 3		
↓ 26.06 · 11:59 ФОТО Травяной чай из боярышника! 🌟 Способ приготовления 1 ст. л. цветков боярышника залить крутым кипятком (1,5 стакана), настоять под крышкой...	ПРОСМ. 10 561 РЕП. 141	РЕАКЦ. 67 ER 5.9%
↓ 29.06 · 15:59 ФОТО Продукты, помогающие разжижению крови 🌟✅ Помидоры препятствуют образованию тромбов в сердечно-сосудистой системе. Оказалось, что помидоры...	ПРОСМ. 10 534 РЕП. 241	РЕАКЦ. 92 ER 5.9%
↓ 29.06 · 18:10 ФОТО Все вредные вещества выведет рис! 🌟 Возьмем обычный рис, столько столовых ложек, сколько вам лет. Промоем, засыпем в банку, зальем теплой...	ПРОСМ. 10 320 РЕП. 213	РЕАКЦ. 88 ER 5.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

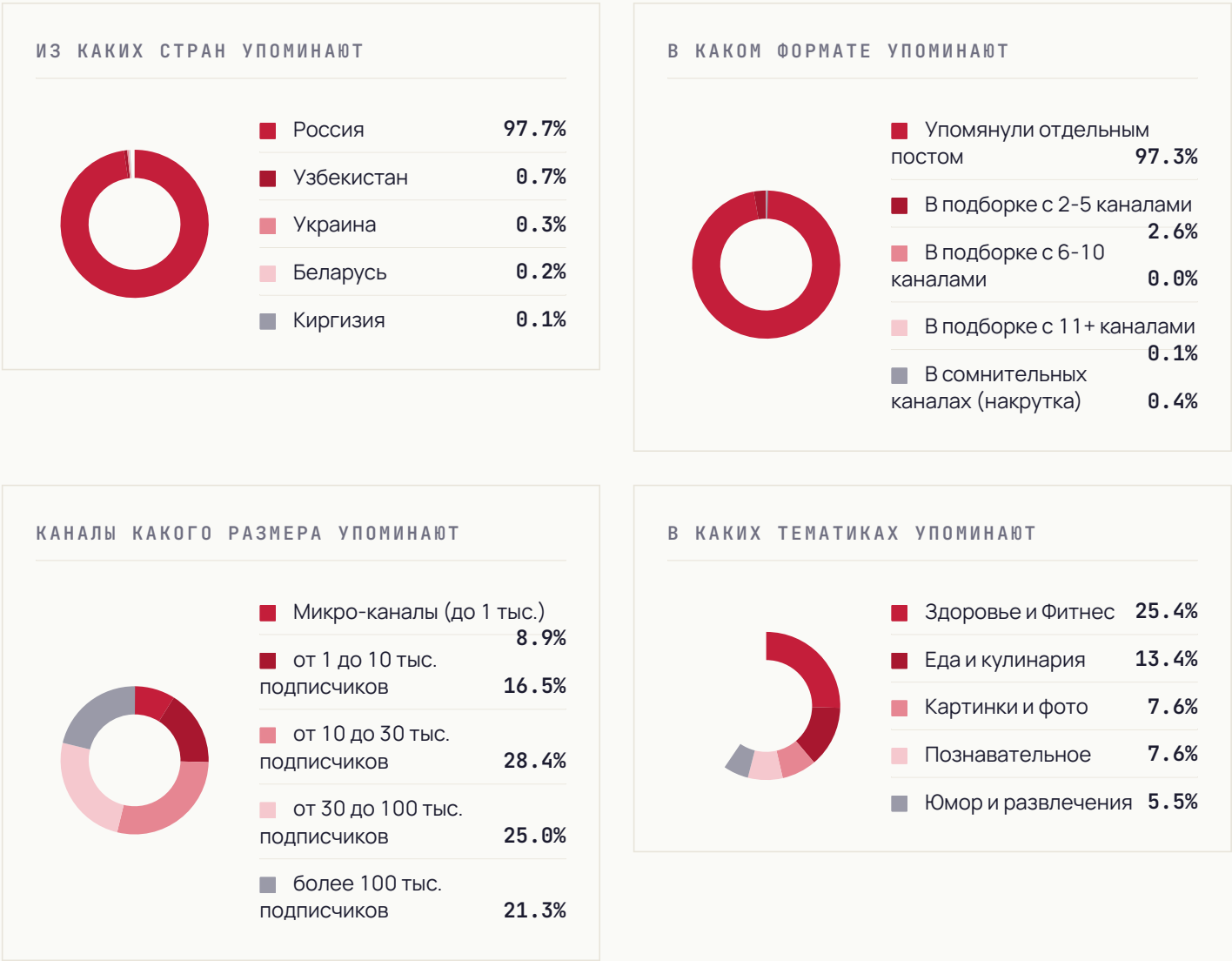
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

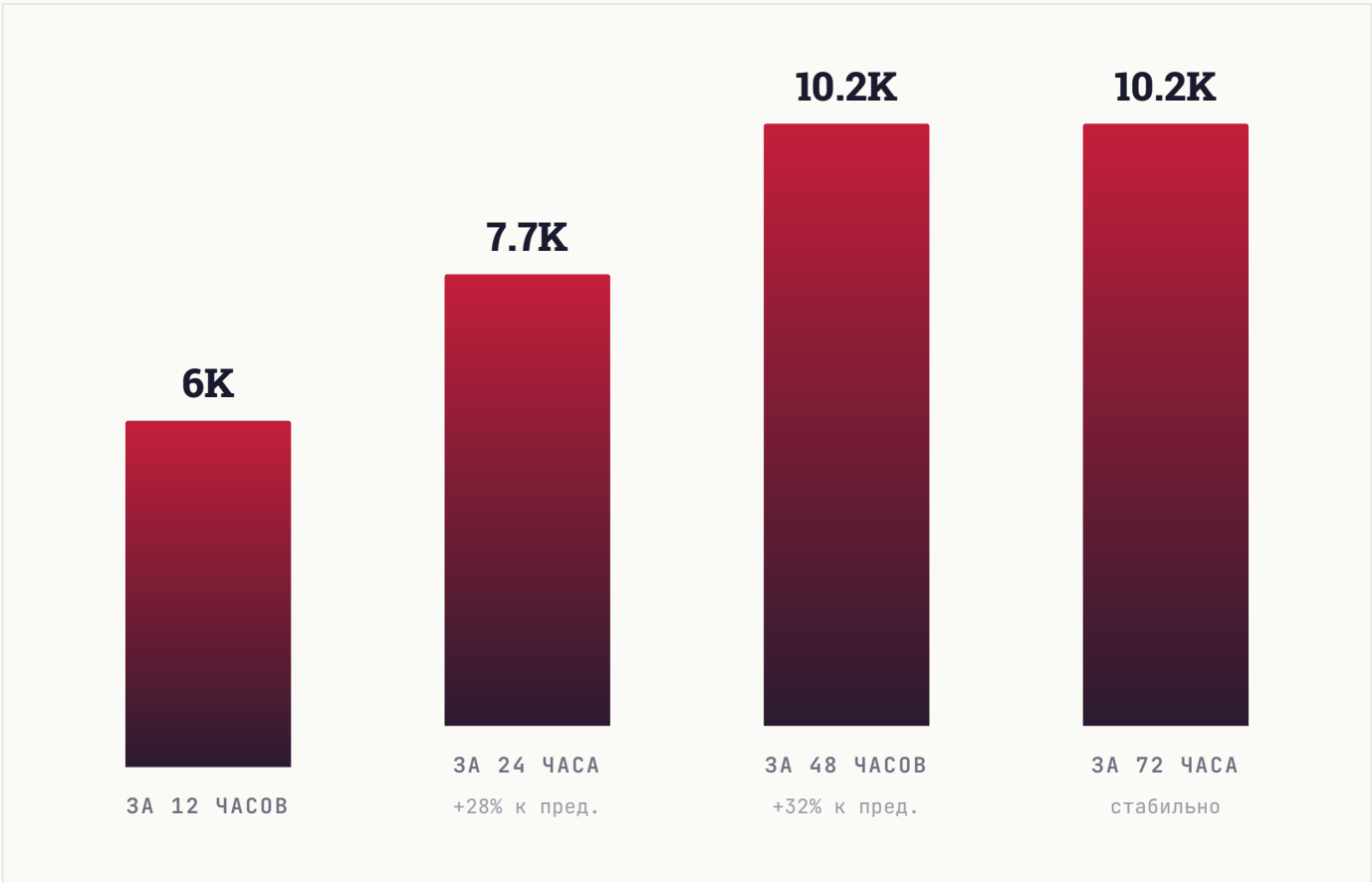
Индекс цитирования **1 611** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 031** разных каналов.



— 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	770.1K
би Биохамеры	583.9K
би Биохакинг	534.2K
sl Sport Life	525.7K
вн Вечность на Тибете	494.9K
нт Наше тело	482.1K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	478.4K
бз Будем здоровы	448.6K
зе Здоровая еда	418.1K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
сз Секреты здоровья вы	177.6K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#39 из 97). Лидер ниши — **Контрольная закупка** (770.1K), медиана подписчиков 152.2K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

— 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 **582**, они привели **20 070** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	229	122	6 991
Декабрь 2025	61	60	3 390
Ноябрь 2025	98	98	3 420
Октябрь 2025	67	49	2 527
Сентябрь 2025	59	54	2 179
Август 2025	68	53	1 563

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
582	6	20 070

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

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.

#39

/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в верхней половине рейтинга

ПОДПИСЧИКИ

лучше 54% ниши

медиана 154.1K

43.7K

177 579 — ваш канал

487.4K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 57% ниши

медиана 8.9K

1.3K

13 338 — ваш канал

40.6K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

лучше 79% ниши

медиана 260

0

1 611 — ваш канал

2.7K

— 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

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

**+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
----	-------------------------------	---
