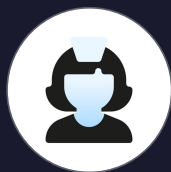


— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здоровье, Красота



@zdorovye5krasota

Всё, что нужно знать о женском здоровье. По всем вопросам:
@rebarekpetr PKN: vk.cc/clwBgM

ПОДПИСЧИКИ

13 471

-124 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

2.0%

за сутки 0.7%

ОХВАТ/ПОСТ

148

рекл. охват 91/24ч

— 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 «Медицина»

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 13 471 —	👁️ охват подписчиков 1.1% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 148 медиана 158 · 29 дней	📅 постов/нед. 30.3 за период
📈 тренд 7д -13.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 0.3 всего 37 реакц., 300 реп., 0 комм.	📄 длина поста 326 зн. медиана 74 · 29 дней	★ постов в анализе 128 29 дней
📈 рекл. охват 91 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -124 за последний месяц	📄 цитируемость 203 индекс цитирования · 214 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 8 месяцев создан 14.11.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здоровье, Красота» — 13 471 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 148 человек (1% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 30 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 6–12 июля охваты просели на -13.0% к неделе 29 июня – 5 июля — 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 128 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (61/128 постов).
- 03 Средняя длина поста — 326 знаков (медиана 74).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (204 в среднем у топа vs 113 у худших) — среди 128 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.06 · 12:16 ФОТО Как проявляется нехватка Омега-3 📌 Сухость и раздражение кожи, сыпь, акне. Омега-3 ПНЖК поддерживают здоровье клеточных мембран и помогают...	ПРОСМ. 206 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 1.5%
№2 30.06 · 17:15 ФОТО 🌿 Очищаем суставы от солевых отложений Считается, что со временем в суставах могут накапливаться нежелательные вещества, вызывая...	ПРОСМ. 204 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 1.5%
№3 30.06 · 12:16 ФОТО ⚡ Главные причины раздражительности 1 Недостаток солнца — мало ультрафиолета = меньше «гормонов счастья» (серотонина и мелатонина). 2..	ПРОСМ. 203 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 1.5%

№4

23.06 · 09:16

ВИДЕО

МЫ В МАХ 🔥 подписаться

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
199	—
РЕП.	ER
4	1.5%

№5

27.06 · 12:16

ВИДЕО

МЫ В МАХ 🔥 подписаться

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
197	—
РЕП.	ER
3	1.5%

ХУДШИЕ 3

↓

15.07 · 17:15

ВИДЕО

Интересные находки МЫ В МАХ 🔥 подписаться

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
120	—
РЕП.	ER
2	0.9%

↓

16.07 · 04:20

ВИДЕО

🌿 У каждого органа есть свои любимые напитки! * 🥤

Молоко → Зубы: богато кальцием и фосфором, которые помогают сохранить зубы крепкими. *...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
119	—
РЕП.	ER
2	0.9%

↓

16.07 · 09:15

ВИДЕО

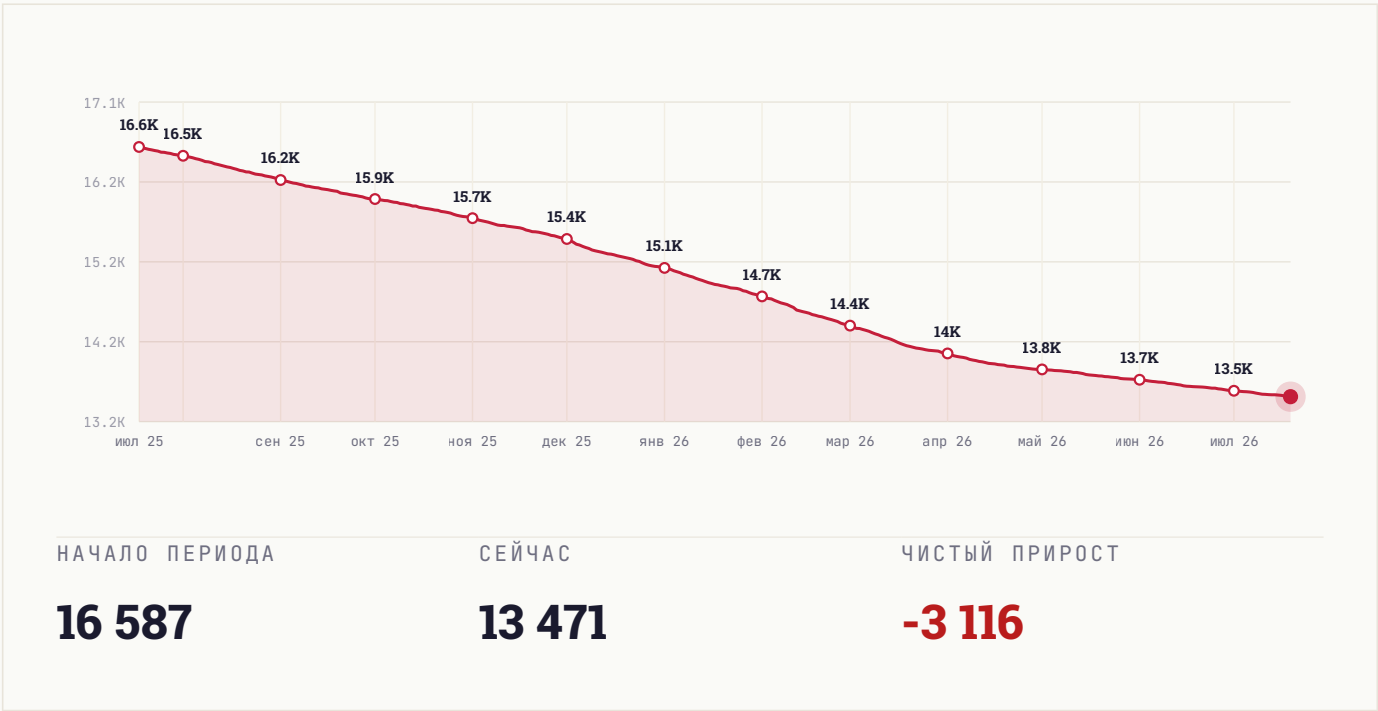
МЫ В МАХ 🔥 подписаться

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
100	—
РЕП.	ER
1	0.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

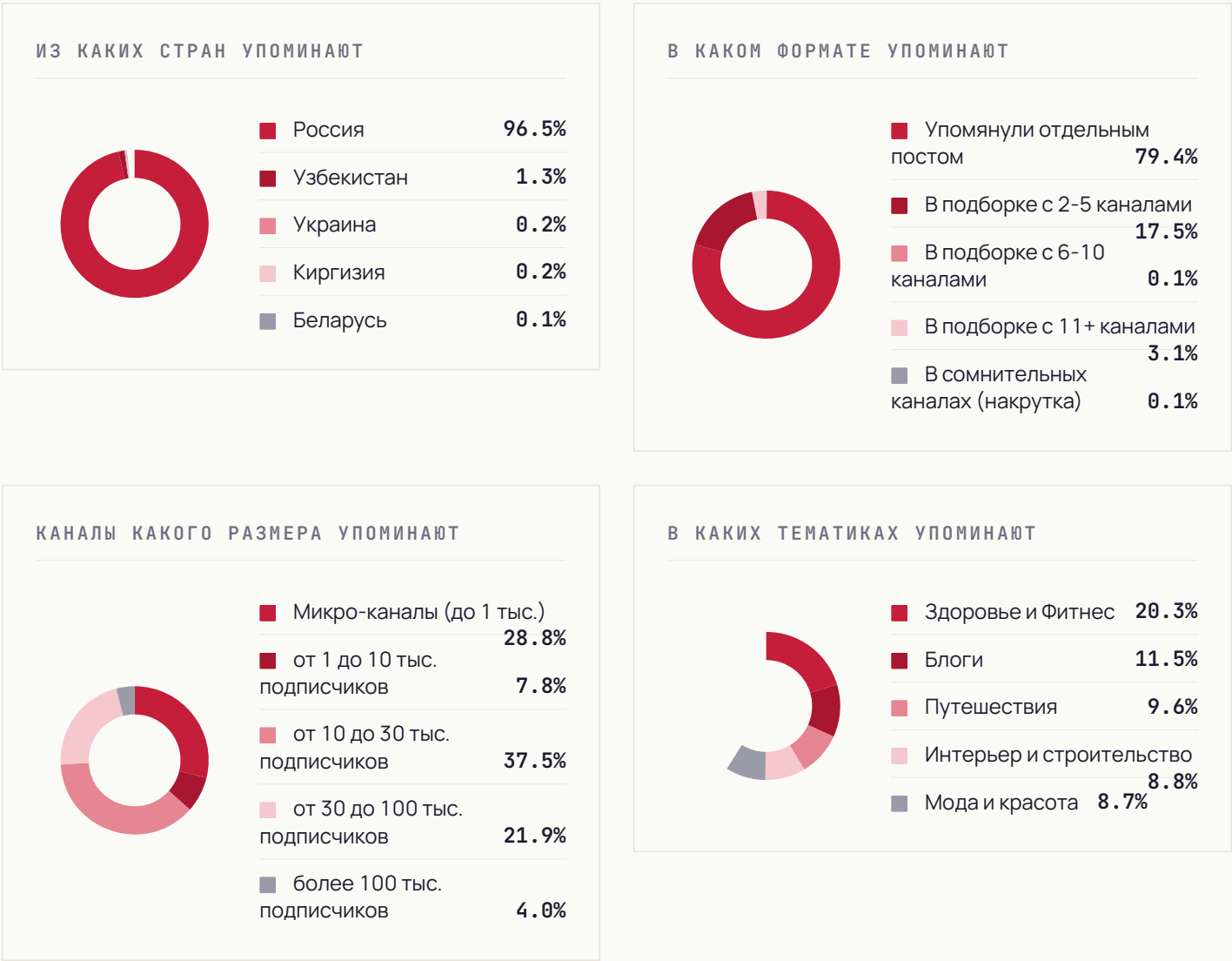
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

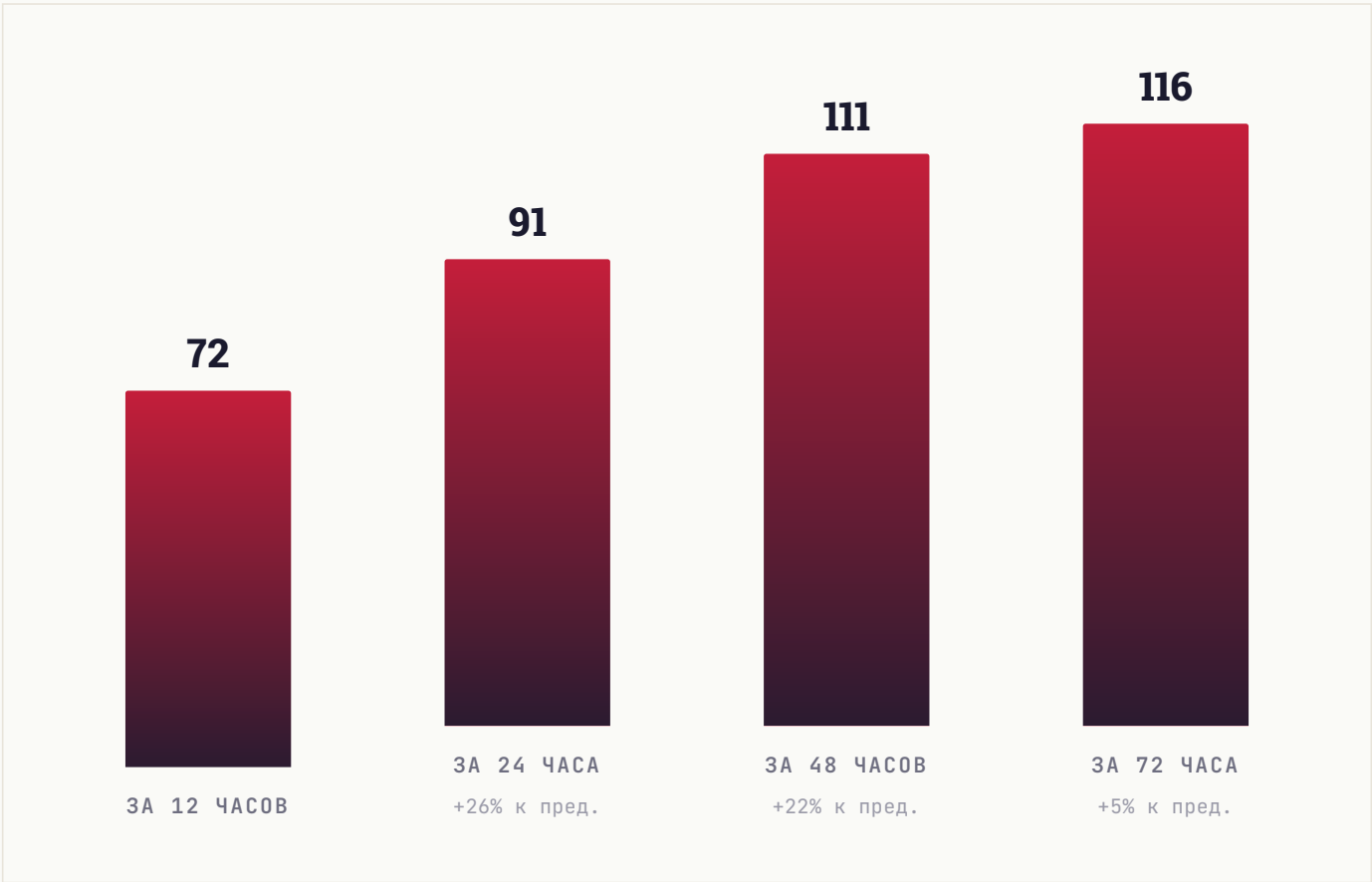
Индекс цитирования **203** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **214** разных каналов.



— 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
DT Dr Tel	755.5K
БИ Блог из морга	354.1K
تا تعليم اللغة الإنجليزية 🧑🏫	328.2K
🩹 الجراحة 🩹 Surgery 🩹 - Crypto currency	318.4K
ЭМ Эндокринолог Магеря	292.5K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	264.6K
АР АРТЕКА_TV	241.5K
ММ Московская медицина	237.8K
🌿 Халқ табобати 🌿	235.1K
зд ЗдравКонтроль	222.2K
ЗК Здоровье, Красота ВЫ	13.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Dr Tel (755.5K), медиана топ-97: 103.2K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **0**, они привели **1** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	1
Октябрь 2025	0	0	0
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	0	0	0

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	1

Где канал в своей лиге

подписчики

хуже медианы на 87%

медиана 105.1K

36.2K 13 471 — ваш канал 284.7K

This horizontal bar chart compares the subscriber count of 'ваш канал' (your channel) to a median. The median is marked at 105.1K. The channel's subscriber count is 13,471, which is 87% below the median. The bar is divided into three segments: a light beige segment from 36.2K to the median, a darker beige segment from the median to 284.7K, and a very light beige segment from 284.7K to the end. A red dot is positioned at the 36.2K mark.

Category	Value
Median	105.1K
Channel Subscribers	13 471
Channel Subscribers (K)	36.2K
Channel Subscribers (K)	284.7K



— 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 понедельник

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.1% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.4пп 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

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