

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Здоровье по акции | Похудение



@zdorovyeaksi

Канал о полезных привычках и биохакинге 🍎 По вопросам рекламы: @elen_adv Работаю с @Spiral_Miya

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
80 145	6.0%	6.4K
+47644 за месяц 24.08.2026	за сутки 4.8%	рекл. охват 3.8K/24ч HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/ZDOROVYEAKSI

— 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 80 145 —	👁️ охват подписчиков 7.93% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 6.4K медиана 6.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 3.9 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 60.9 всего 974 реакц., 47 реп., 0 комм.	📄 длина поста 722 зн. медиана 692 · 29 дней	★ постов в анализе 16 29 дней
📈 рекл. охват 3.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +47444 за последний месяц	📄 цитируемость 64 индекс цитирования · 255 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 1 год 11 месяцев создан 20.09.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Здоровье по акции | Похудение» — 80 145 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6.4K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 16 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (14/16 постов).
- 03 Средняя длина поста — 722 знаков (медиана 692).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.7К в среднем у топа vs 4К у худших) — среди 16 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.07 · 17:05 ФОТО 5 продуктов для сияющей кожи и крепких волос  Скумбрия/лосось – источник омега-3, которые увлажняют кожу изнутри и борются с...	ПРОСМ. 8 845 РЕП. 4	РЕАКЦ. 92 ER 11.0%
№2 27.07 · 07:03 ФОТО Умеренное употребление острых приправ: полезные советы Вы любите остренькое, но иногда чувствуете дискомфорт после? Небольшое количество...	ПРОСМ. 8 713 РЕП. 2	РЕАКЦ. 96 ER 10.9%
№3 29.07 · 07:03 ФОТО Прохладный душ: как он успокаивает нервы Холодная вода – не только бодрит, но и помогает снизить уровень стресса. Вот как это работает: ...	ПРОСМ. 8 685 РЕП. 4	РЕАКЦ. 97 ER 10.8%

№4 26.07 · 07:04 ВИДЕО Берёзовый сок — живительный напиток весны Этот натуральный эликсир — не просто вкусное лакомство, а мощный источник здоровья:  Что...	ПРОСМ. 8 646 РЕП. 5 РЕАКЦ. 95 ER 10.8%
№5 28.07 · 07:04 ФОТО Бег на месте: простое и эффективное упражнение для улучшения выносливости Хотите быстро повысить свою выносливость? Попробуйте бег на...	ПРОСМ. 8 645 РЕП. 4 РЕАКЦ. 49 ER 10.8%

|

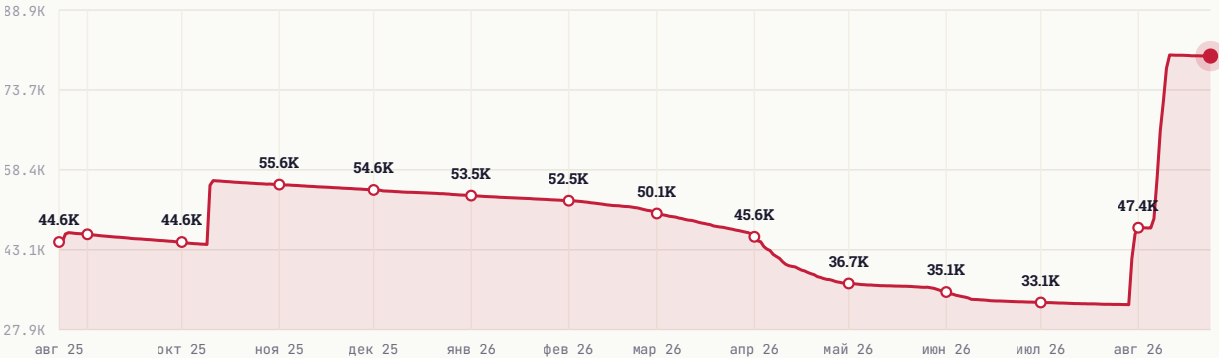
ХУДШИЕ 3

↓ 05.08 · 09:04 ФОТО Как снизить потребление соли в еде? Многие люди едят слишком много соли. Это может быть вредно для здоровья. Вот несколько способов, как...	ПРОСМ. 4 103 РЕП. 3 РЕАКЦ. 42 ER 5.1%
↓ 04.08 · 09:03 ФОТО Бег на месте: простое и эффективное упражнение для улучшения выносливости Хотите быстро повысить свою выносливость? Попробуйте бег на...	ПРОСМ. 3 971 РЕП. 3 РЕАКЦ. 44 ER 5.0%
↓ 03.08 · 09:35 ФОТО Когда есть фрукты Фрукты — это не только вкусно, но и полезно. Однако время их употребления влияет на пищеварение и усвоение питательных...	ПРОСМ. 3 944 РЕП. 4 РЕАКЦ. 97 ER 4.9%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

44 624

СЕЙЧАС

80 145

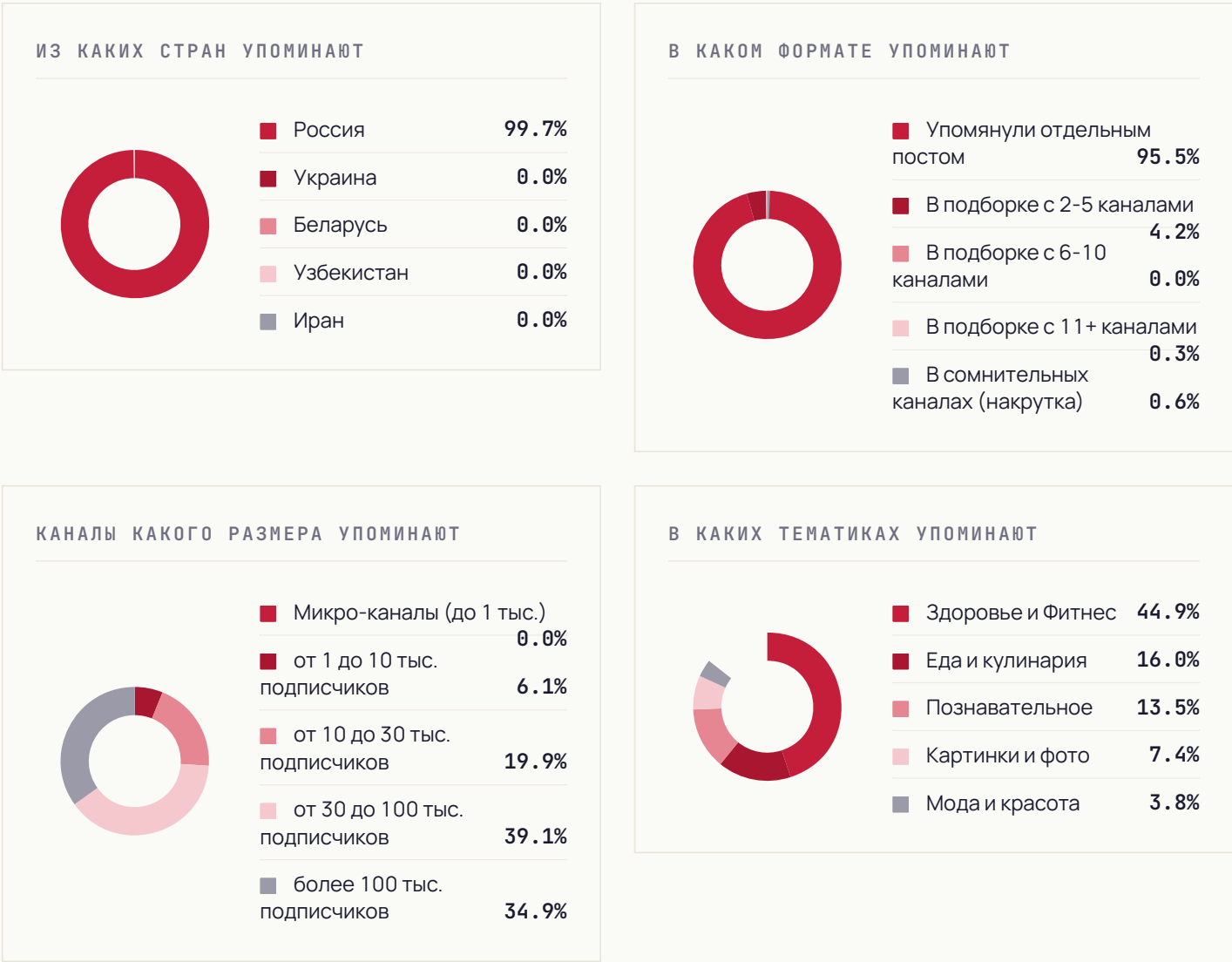
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+35 521

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

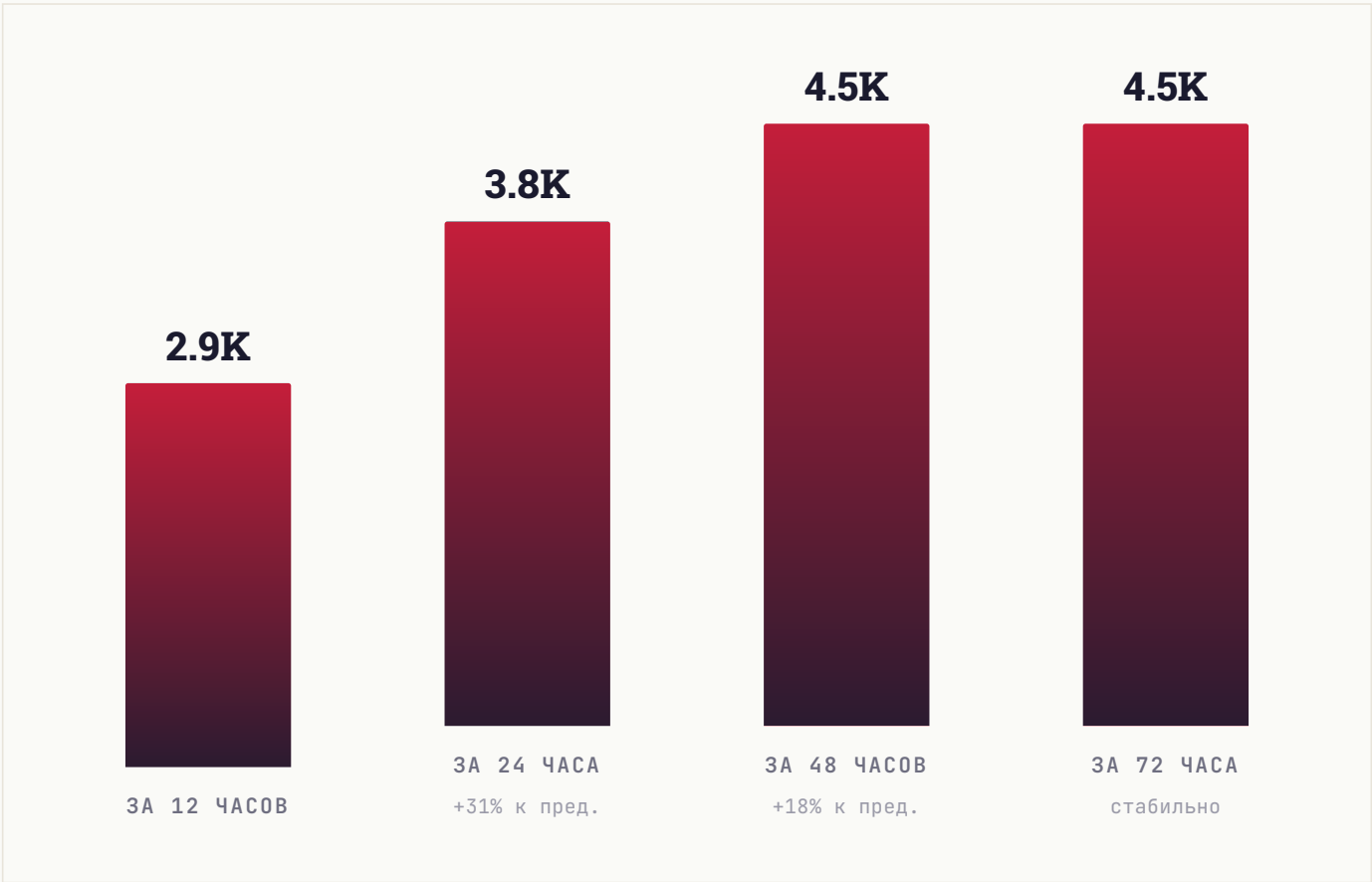
Индекс цитирования **64** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **255** разных каналов.



— 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	749.3K
БИ Биохамеры	568.9K
БИ Биохакинг	524.3K
SL Sport Life	516K
ВН Вечность на Тибете	485K
НТ Наше тело	475K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	469.3K
БЗ Будем здоровы	443.4K
ЗЕ Здоровая еда	410.5K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	406K
ЗП Здоровье по акции Похудение ВЫ	80.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#95 из 96). Медиана ниши — 150K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (749.3K).

— 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 **12 209** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Февраль 2026	0	0	0
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	0
Октябрь 2025	0	0	12 209
Сентябрь 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
0	6	12 209

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

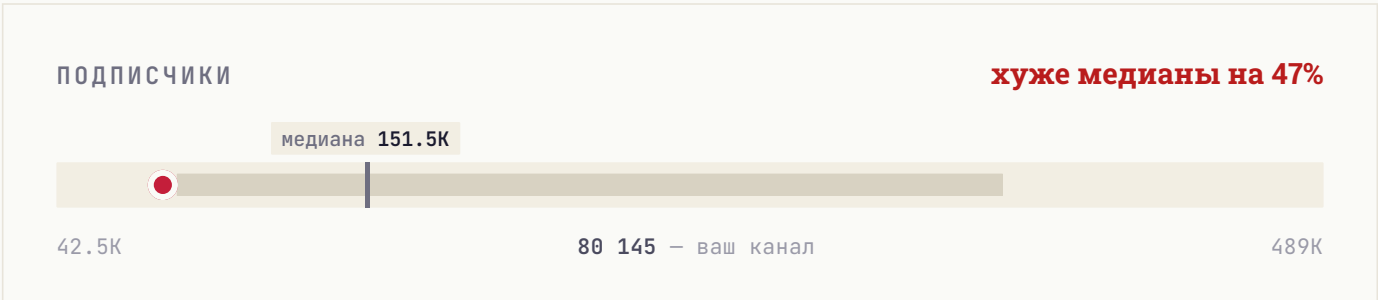
Где канал в своей лиге

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.

#95 /100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.9 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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.**

05

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

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