

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Женское здоровье



@zenskoezdorovie26

ПОДПИСЧИКИ

13 645

146 постов 20 дней

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

25.0%

за сутки 10.6%

ОХВАТ/ПОСТ

3.6K

рекл. охват 1.3K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01

Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02

Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03

Цитируемость

Кто и как упоминает канал
- 04

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 06

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Медицина»
- 07

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 13 645 —	👁️ охват подписчиков 26.06% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.6K медиана 2.3K · 20 дней	📅 постов/нед. 49.1 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 36.5 всего 5 322 реакц., 2 597 реп., 0 комм.	📄 длина поста 374 зн. медиана 320 · 20 дней	★ постов в анализе 146 20 дней
📈 рекл. охват 1.3K среднее за 24ч	🗨️ цитируемость 3 индекс цитирования · 4 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 21 день создан 03.08.2026	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Женское здоровье» — 13 645 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.6K человек (26% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 49 постов в неделю (~7 в день) — 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 146 постам за 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (74/146 постов).
- 03 Средняя длина поста — 374 знаков (медиана 320).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 14 раз больше просмотров, чем самые слабые (21.4K в среднем у топа vs 1.5K у худших) — среди 146 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 03.08 · 16:17 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 23 164 РЕП. 685	РЕАКЦ. 229 ER 169.8%
№2 03.08 · 16:19 ТЕКСТ  Прямой эфир: «Кисты, миомы, эндометриоз и мастопатия! Лечение без гормонов и операций» ♦ Мой результат говорит за себя: • Вылечила...	ПРОСМ. 22 260 РЕП. 435	РЕАКЦ. 176 ER 163.1%
№3 03.08 · 16:23 ВИДЕО  УПРАЖНЕНИЕ для снятия воспаления с женских половых органов, от застоя крови. Создает талию и укрепляет живот. 🙌👤 На видео для вас...	ПРОСМ. 18 925 РЕП. 431	РЕАКЦ. 221 ER 138.7%

№4 05.08 · 06:00 ВИДЕО Знаете, что объединяет 50% женщин старше 30 лет? У них есть кисты, миома и эндометриоз. И большинство просто... смирились 😊 © Доктор Шагарова	ПРОСМ. 16 663 РЕП. 15 РЕАКЦ. 54 ER 122.1%
№5 05.08 · 13:00 ВИДЕО А почему действительно возникают миомы, в чем основные причины, я рассказала в этом видео 👉 Включайте 🗣 © Доктор Шагарова	ПРОСМ. 12 393 РЕП. 74 РЕАКЦ. 82 ER 90.8%

|

ХУДШИЕ 3

↓ 20.08 · 09:01 ФОТО ✓ Правда в том: ▲ Миомы и кисты не исчезнут сами — без лечения они растут в 2-3 раза быстрее ▲ Эндометриоз приводит к бесплодию и...	ПРОСМ. 1 523 РЕП. 1 РЕАКЦ. 7 ER 11.2%
↓ 20.08 · 10:01 ФОТО 📅 ПРОГРАММА МАРАФОНА 1 ДЕНЬ — 25 августа в 19:00 МСК 1 Узнаете, как Гарвард советует снижать инсулин, который запускает эндометриоз и...	ПРОСМ. 1 502 РЕП. 3 РЕАКЦ. 25 ER 11.0%
↓ 20.08 · 10:34 ВИДЕО 2 ДЕНЬ — 26 августа в 19:00 МСК 6 Разберём, как пробиотики и омега-3 в содружестве уменьшают кисты на 65% — расскажу про научное...	ПРОСМ. 1 500 РЕП. — РЕАКЦ. 25 ER 11.0%

— РАЗДЕЛ 03 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

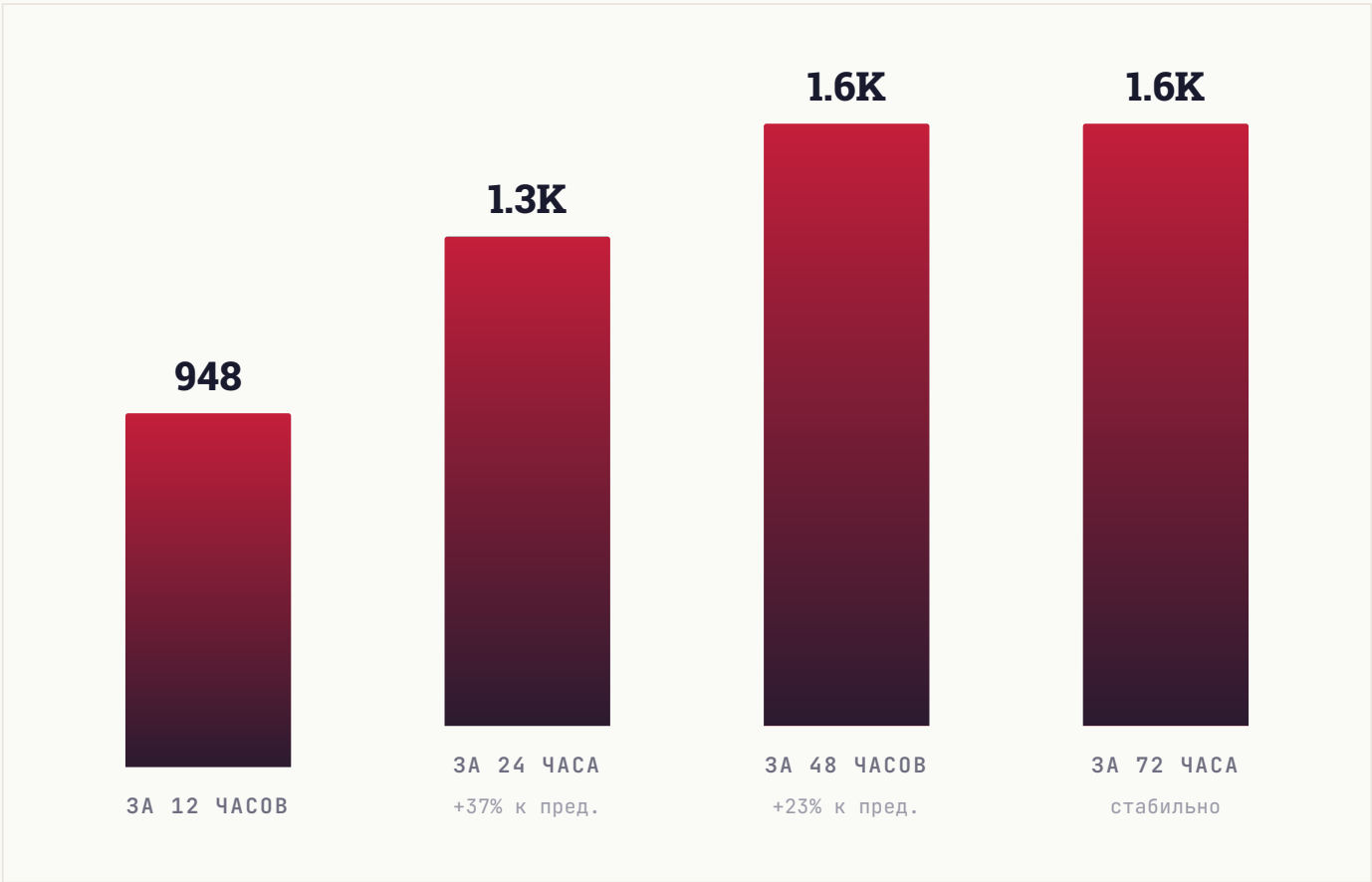
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **4** разных каналов.



РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 05 · 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
БИ Блог из морга	347.1K
ЭМ Эндокринолог Магеря	290.2K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	261.7K
ММ Московская медицина	232.4K
ЗД ЗдравКонтроль	219.9K
КД Канал доктора Шишони́на	212.7K
АТ Анатомический театр	198.4K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	191.1K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	180.6K
ЗС Записки судмедэксперта	169.7K
ЖЗ Женское здоровье ВЫ	13.6K

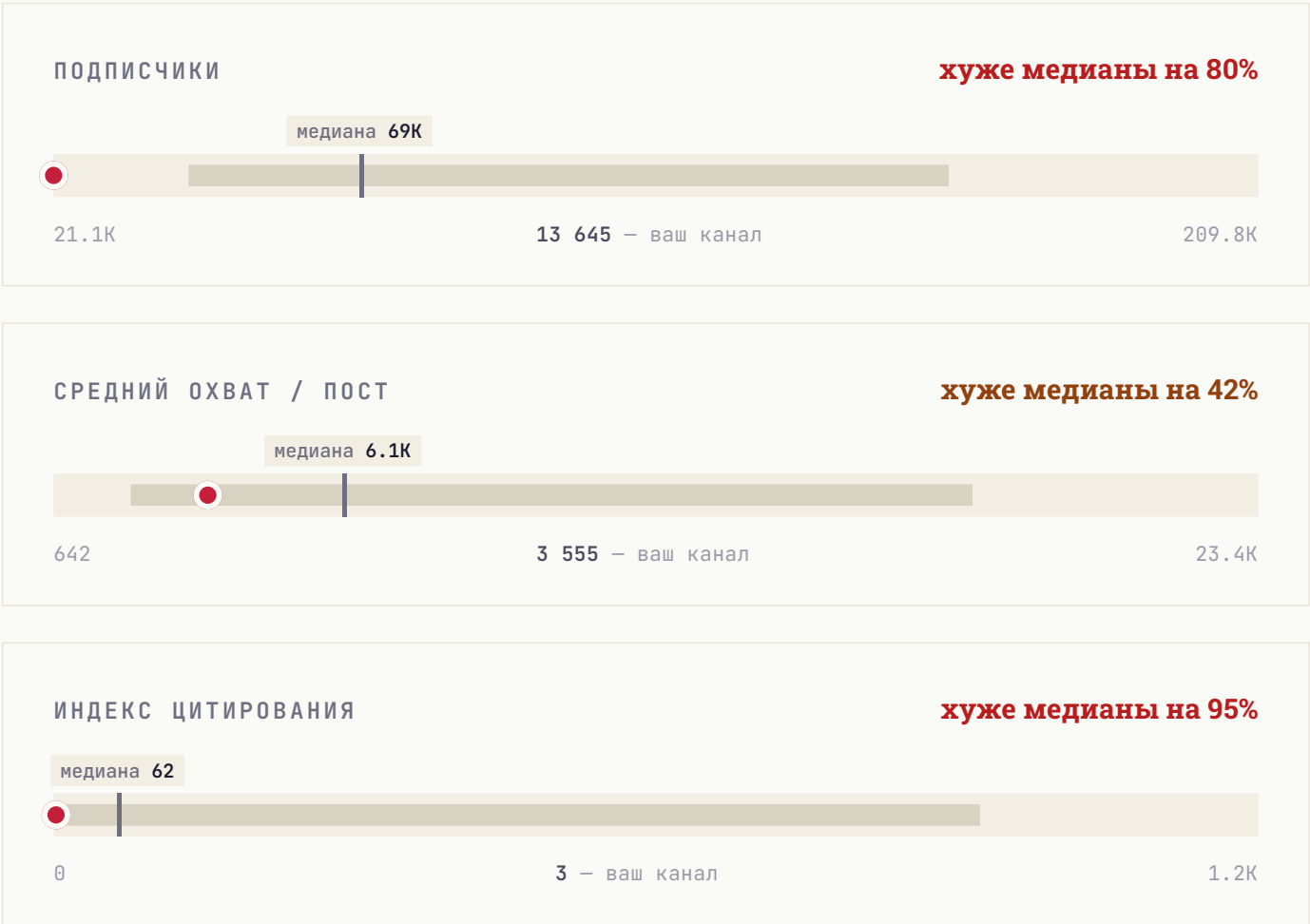
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Блог из морга (347.1K), медиана топ-96: 66.2K. Первая цель — войти в топ-96 через системную работу с трафиком и контентом.

РАЗДЕЛ 06 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (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.



— РАЗДЕЛ 07 · 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 19:00 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

**+1000-3000
подп.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
