

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала ЖЖГИСЬ



@zhzhgiss

Запись на курс <https://zhzhgis.ru/#course> Книга рецептов <https://zhzhgis.ru/#book> Бесплатные гайды <https://zhzhgis.ru/#guides>  
По рекламе @Exclusivelimbmedia

ПОДПИСЧИКИ

**122 038**

+1910 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**36.0%**

за сутки 11.6%

ОХВАТ/ПОСТ

**35.1K**

рекл. охват 14.2K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме              |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы           |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост              |
| 04 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 05 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 06 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 07 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 08 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                               |                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>122 038</div> <div>—</div>             | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>28.78%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>          | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>35.1К</div> <div>медиана 29.6К · 24 дней</div>                                   | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>2.8</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>—</div> <div>нет данных за период</div>  | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>527.7</div> <div>всего 5 277 реакц.,<br/>1 518 реп., 536 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>553 зн.</div> <div>медиана 408 · 24 дней</div>                                       | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>10</div> <div>24 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>14.2К</div> <div>среднее за 24ч</div> | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+1910</div> <div>за последний месяц</div>                          | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>24</div> <div>индекс цитирования ·<br/>131 каналов упомянули<br/>за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>4 года 4 месяца</div> <div>создан 26.02.2022</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ЖЖГИСЬ» — 122 038 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 35.1К человек (29% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 3 постов в неделю (~0 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 10 постам за 24 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/10 постов).
- 03 Средняя длина поста — 553 знаков (медиана 408).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (59.2K в среднем у топа vs 23K у худших) — среди 10 постов за 24 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>06.06 · 13:42</div><div>ФОТО</div></div> <div>Результаты проверок полуфабрикатов  Ссылка на протоколы Результаты предыдущих проверок  Сводная таблица по сырам Результаты проверки...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>62 843</div> <div>РЕП.<br/>492</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>643</div> <div>ER<br/>51.5%</div> |
| <div><div>№2</div><div>07.06 · 12:00</div><div>ФОТО</div></div> <div>РЕЙТИНГ ГОТОВОЙ ЕДЫ 2026. Что реально стоит покупать? В этом видео я составил свой личный рейтинг готовой еды для похудения. Если вы не...</div>                                                                                                                                                                    | <div>ПРОСМ.<br/>60 671</div> <div>РЕП.<br/>140</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>364</div> <div>ER<br/>49.7%</div> |
| <div><div>№3</div><div>14.06 · 12:15</div><div>ФОТО</div></div> <div>Лучшие продукты для похудения и рецепты к ним! Всем привет, в этом видео собрал для вас подборку самых полезных продуктов для вкусного...</div>                                                                                                                                                                     | <div>ПРОСМ.<br/>54 230</div> <div>РЕП.<br/>118</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>371</div> <div>ER<br/>44.4%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>21.06 · 11:40</div><div>ФОТО</div></div> <div>Самый лучший сыр для похудения Я сравнил 16 ТМ которые производят легкий сыр Проверил их на БЖУ в лаборатории, сравнил по цене, по вкусу и...</div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>41 055</div><div>РЕП.</div><div>174</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>440</div><div>ER</div><div>33.6%</div></div>   |
| <div><div>№5</div><div>25.06 · 09:07</div><div>ФОТО</div></div> <div>КАК БЫ Я НАЧАЛ СЕЙЧАС ХУДЕТЬ С НУЛЯ Хотя я уже четыре раза сбрасывал по 30 кг за 4 месяца, сегодня я бы не начал с подсчёта калорий...</div>        | <div><div>ПРОСМ.</div><div>32 832</div><div>РЕП.</div><div>110</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>1 620</div><div>ER</div><div>26.9%</div></div> |

|

ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>27.06 · 13:33</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Последние 4 года летом я поправлялся, чтобы с сентября начать худеть, вот почему я больше не поправлюсь... (наверное)) Мне не нравится...</div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>26 429</div><div>РЕП.</div><div>71</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>779</div><div>ER</div><div>21.7%</div></div>  |
| <div><div>↓</div><div>28.06 · 11:04</div><div>ФОТО</div></div> <div>Я похудел со 130 до 95 кг. Вот мой план. В этом видео я покажу систему похудения, которая помогла мне самому похудеть со 130 до 95...</div>      | <div><div>ПРОСМ.</div><div>23 598</div><div>РЕП.</div><div>161</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>309</div><div>ER</div><div>19.3%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div>29.06 · 14:59</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>НЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ И ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ Мой любимый пудинг как в турции делается так: Высокобелковое молоко BOMBBAR ставим на медленный огонь...</div>  | <div><div>ПРОСМ.</div><div>19 106</div><div>РЕП.</div><div>130</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>210</div><div>ER</div><div>15.7%</div></div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

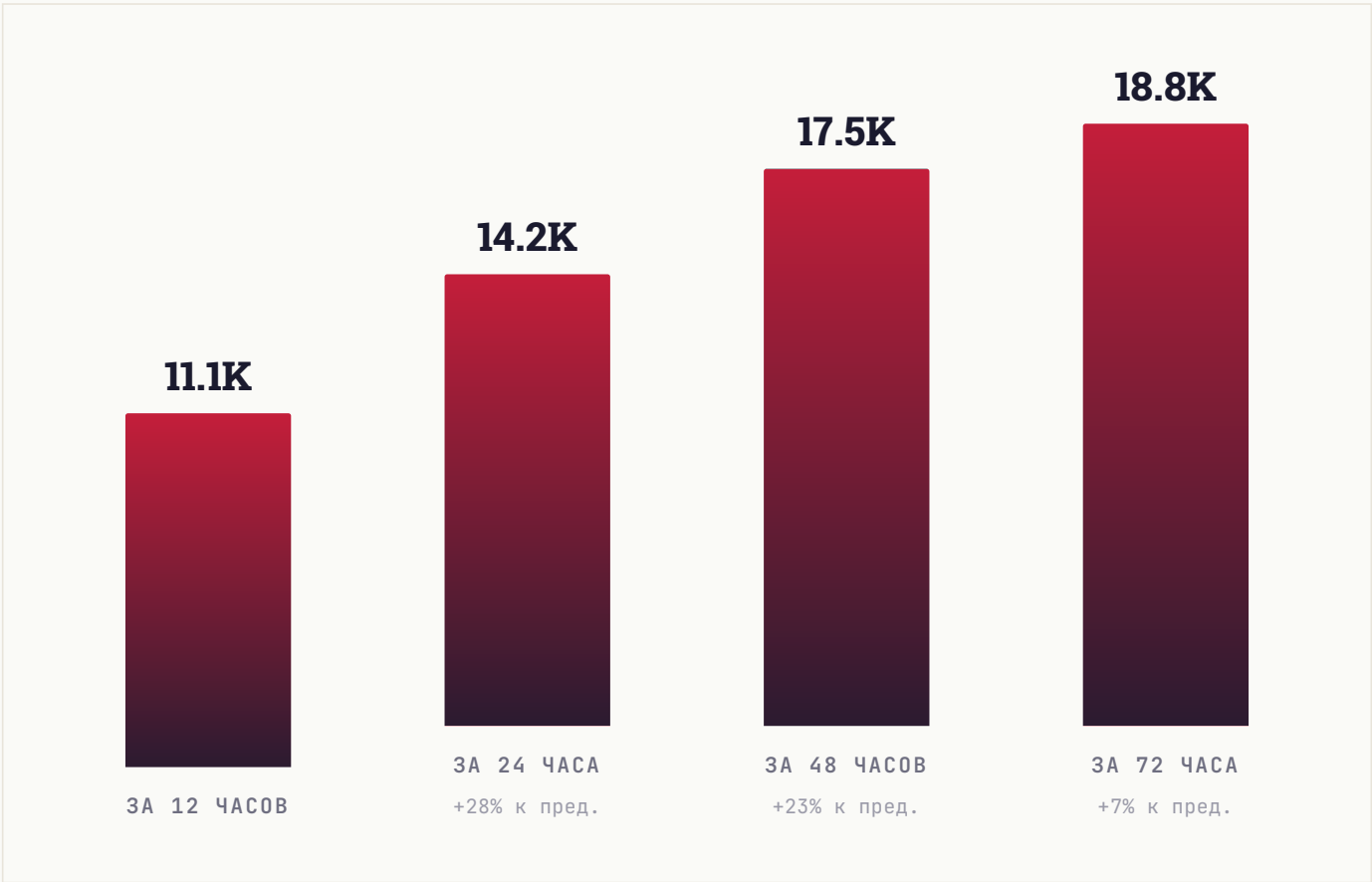
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · 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 |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <div>КЗ</div> Контрольная закупка                                                  | 768.4K     |
| <div>БИ</div> Биохамеры                                                            | 583.1K     |
| <div>БИ</div> Биохакинг                                                            | 533.5K     |
| <div>SL</div> Sport Life                                                           | 525.1K     |
| <div>ВН</div> Вечность на Тибете                                                   | 494.1K     |
| <div>НТ</div> Наше тело                                                            | 481.6K     |
| <div>АУ</div> Алесь Улиценко   Врач-остеопат, канд. мед. наук   Автор фейспластики | 477.8K     |
| <div>БЗ</div> Будем здоровы                                                        | 448.2K     |
| <div>ЗЕ</div> Здоровая еда                                                         | 417.5K     |
| <div>ДЗ</div> Доктор Зубарева / Doctor Zubareva                                    | 413.8K     |
| <div>ЖЖ</div> ЖЖГИСЬ <div>ВЫ</div>                                                 | 122K       |

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#64 из 97). Медиана ниши — 152.8K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Контрольная закупка (768.4K).



— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

# Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.  
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **74**, они привели **32 353** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 4          | 4       | 6 202               |
| Декабрь 2025  | 14         | 13      | 2 107               |
| Ноябрь 2025   | 9          | 7       | 2 502               |
| Октябрь 2025  | 14         | 9       | 4 372               |
| Сентябрь 2025 | 25         | 20      | 7 139               |
| Август 2025   | 8          | 7       | 10 031              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 74               | 6                | 32 353                |

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

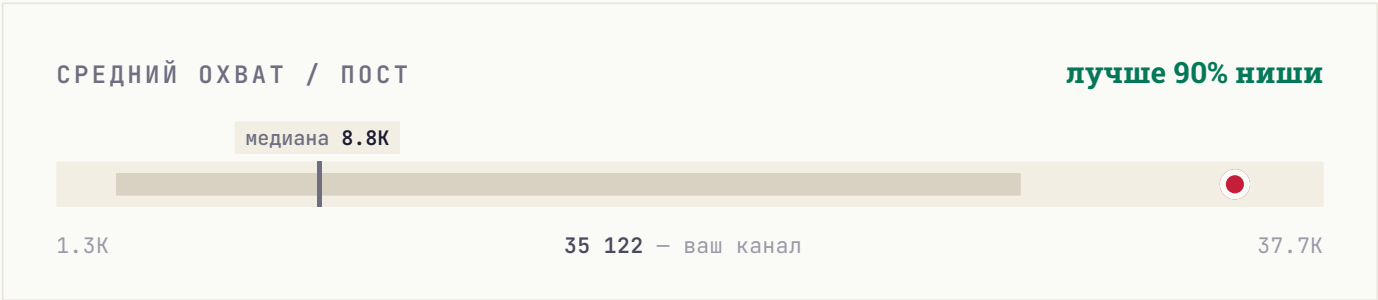
# Где канал в своей лиге

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.

#64 / 100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней половине рейтинга



— РАЗДЕЛ 08 · 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 2.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---