

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала К чёрту диету!



@zozhnomozhno

Гибкий зожник, гедонист и бьютиголик за жизнь без диет и ограничений
Сотрудничество: @vlasova_sv Другие вопросы/написать автору: @pr_zozhno Канал включен в перечень РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

46 878

+7829 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки 3.4%

ОХВАТ/ПОСТ

2.6K

рекл. охват 1.6K/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 «Еда и кулинария»
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 46 878 —	👁️ охват поста 5.62% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.6K медиана 2.6K · 29 дней	📅 постов/нед. 28.5 за период
📈 тренд 7д +4.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 136.5 всего 16 515 реакц., 2 370 реп., 421 комм.	📄 длина поста 566 зн. медиана 505 · 29 дней	★ постов в анализе 121 29 дней
📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +7829 за последний месяц	📄 цитируемость 185 индекс цитирования · 382 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 10 месяцев создан 13.11.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «К чёрту диету!» — 46 878 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.6K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 28 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (+4.4% к неделе 21–27 сентября).

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 121 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (88/121 постов).
- 03 Средняя длина поста — 566 знаков (медиана 505).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.7K в среднем у топа vs 2.2K у худших) — среди 121 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 20.09 · 18:00 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 3 858 РЕП. 113	РЕАКЦ. 270 ER 8.2%
№2 03.10 · 07:28 ФОТО Как выжить в международной логистике, растить детей, разбираться в человеческих душах и при этом не выглядеть как выжатый лимон? Карты...	ПРОСМ. 3 625 РЕП. 5	РЕАКЦ. 240 ER 7.7%
№3 02.10 · 12:34 ФОТО VOIS сегодня тоже решили немного поколдовать над моим настроением — прислали подарок в честь своего 5-летия! Это будет моё первое...	ПРОСМ. 3 561 РЕП. 1	РЕАКЦ. 219 ER 7.6%

№4 05.10 · 15:07 ФОТО Масштабный розыгрыш для тех, кому банок всегда мало! Главный приз — холодильник для косметики, уже забитый хитами от Medicube, d’Alba...	ПРОСМ. 3 466 РЕП. 121	РЕАКЦ. 503 ER 7.4%
№5 03.10 · 11:58 ФОТО Новое любимое lip-combo: карандаш MIXIT в оттенке Vivian 01, пептидный бальзам SOKOLOV beauty в оттенке Nude. Выглядит очень натурально и...	ПРОСМ. 3 316 РЕП. 7	РЕАКЦ. 229 ER 7.1%

I

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 12:35 ТЕКСТ Кстати, я была абсолютно уверена, что моё пигментное пятно — результат одной очень сомнительной идеи из подросткового возраста: щедро...	ПРОСМ. 2 204 РЕП. 2	РЕАКЦ. 76 ER 4.7%
↓ 15.09 · 13:32 ТЕКСТ В восторге от маски! Неожиданно она даёт накопительный эффект: после 3–4 применений заметила, что волосы стали плотнее и визуально здоровее...	ПРОСМ. 2 191 РЕП. 1	РЕАКЦ. 67 ER 4.7%
↓ 02.10 · 06:23 ФОТО Современных ведьм знаете? Нет, ничего общего с куриной лапкой. Они делают это: • лепят идеальное тело вот так • ничего не слышали про...	ПРОСМ. 2 118 РЕП. 2	РЕАКЦ. 161 ER 4.5%

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

14 716

СЕЙЧАС

46 878

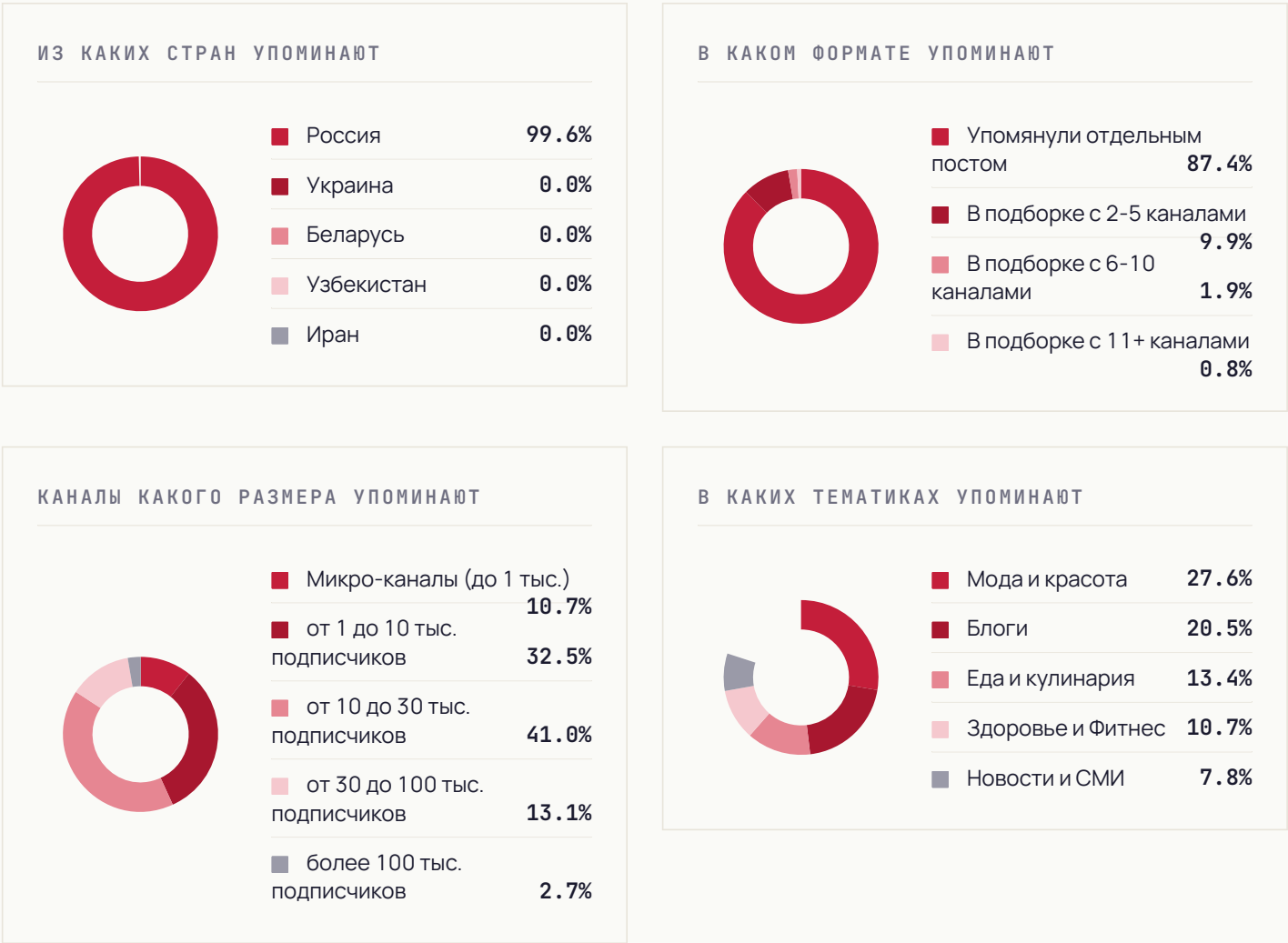
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+32 162

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

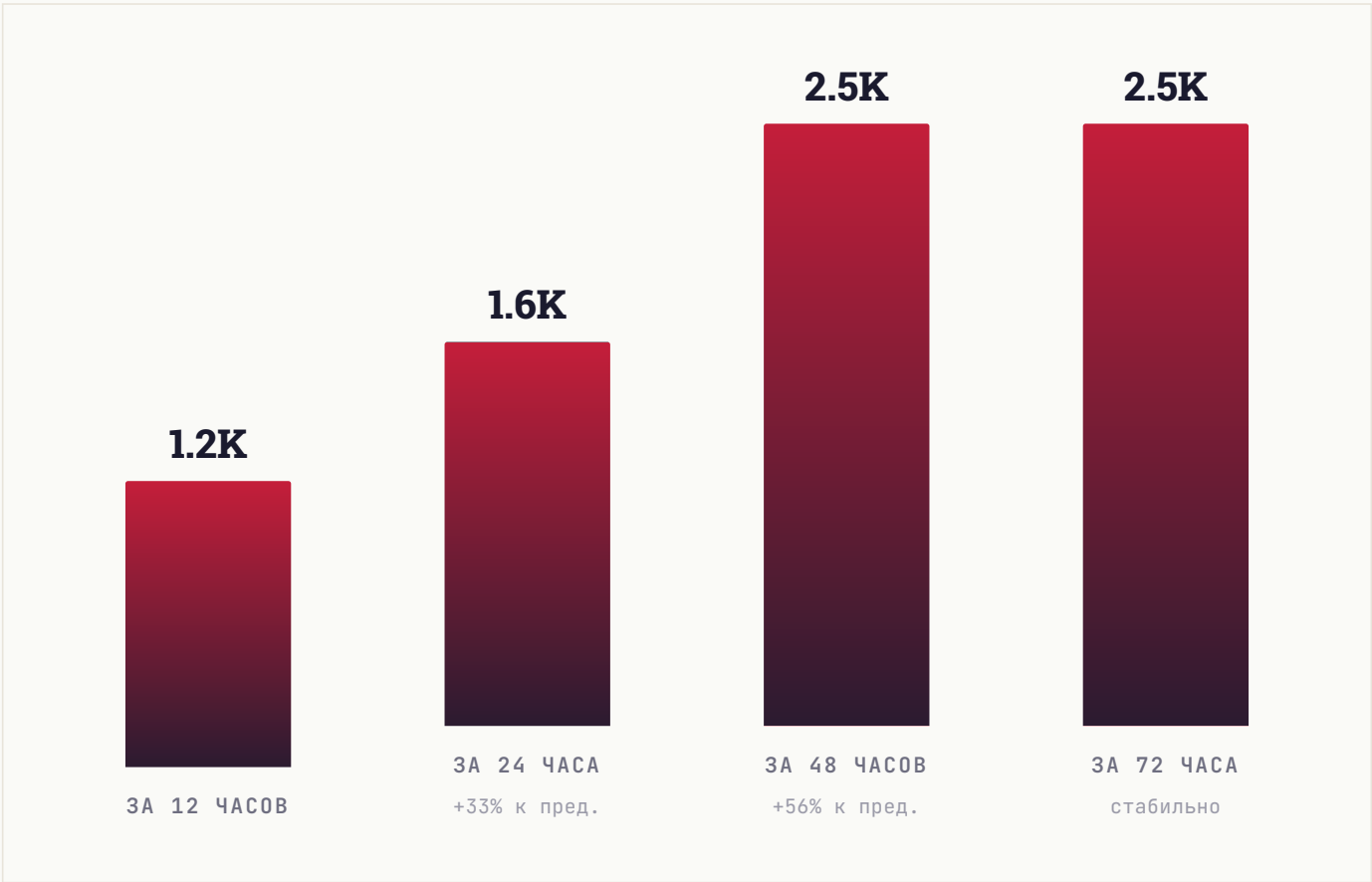
Индекс цитирования **185** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **382** разных каналов.



— 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

4 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
кч К чёрту диету! вы	46.9K
жв Живи Вкусно!	6K
вк Вкусно 	5.8K
зр Здоровые рецепты Правильное питание	5.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 4 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **212**, а канал за это время прибавил **27 425** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	49	36	3 617
Март 2026	47	36	3 831
Февраль 2026	40	35	5 802
Январь 2026	41	34	2 649
Декабрь 2025	14	12	2 679
Ноябрь 2025	21	21	8 847

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
212	6	27 425

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

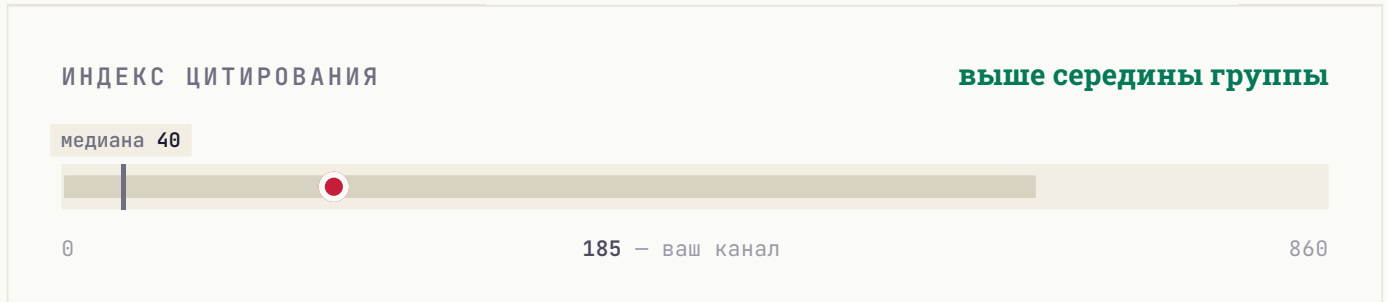
Сравниваем с каналами вашего размера: **124 канала** категории «Еда и кулинария» от 15 тыс. до 141 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#69 /124

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 69 из 124 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 вторник

В этот день и в 11:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 5.62% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.4пп ER

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
