

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала МИФИМ ИНСТИТУТ НУТРИЦИОЛОГИИ



@zubareva_onlinee

Нутрициология для себя и будущей профессии 🎓 ТЕСТ-ДРАЙВ

МИФИМ: <https://clck.ru/NcCTT> Регистрация в перечне

владельцев страниц в соцсетях: <https://clck.ru/3FRX35>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
20 543	4.0%	720
31.08.2026 ⁻³⁰⁶ за месяц	за сутки ^{1.8%}	рекл. охват ³⁶⁸ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/ZUBAREVA_ONLINEE		

— 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 20 543 —	👁️ охват поста 3.51% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 720 медиана 733 · 28 дней	📅 постов/нед. 16.9 за период
📈 тренд 7д -13.1% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 8.5 всего 586 реакц., 218 реп., 37 комм.	📄 длина поста 552 зн. медиана 560 · 28 дней	☆ постов в анализе 69 28 дней
📈 рекл. охват 368 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -306 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 20 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 7 месяцев создан 21.01.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «МИФИМ ИНСТИТУТ НУТРИЦИОЛОГИИ» — 20 543 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 720 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 17 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты просели на -13.1% к неделе 10–16 августа — 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 69 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (27/69 постов).
- 03 Средняя длина поста — 552 знаков (медиана 560).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (986 в среднем у топа vs 560 у худших) — среди 69 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

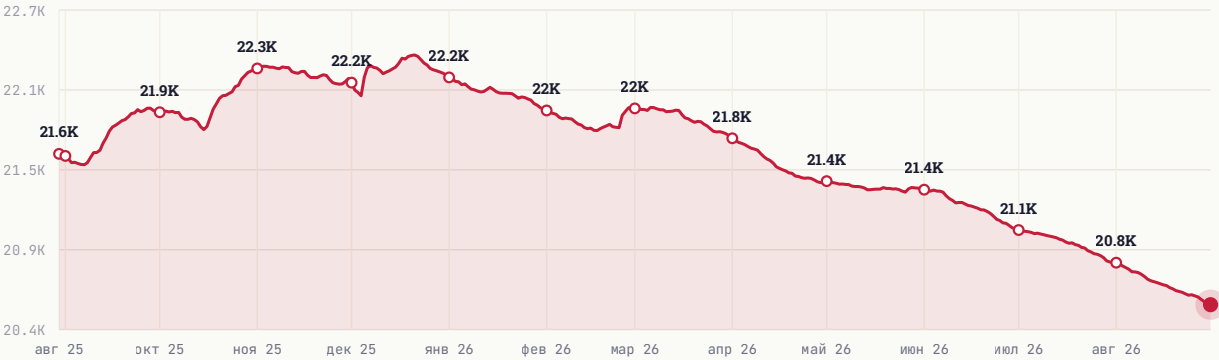
№1 09.08 · 15:57 ТЕКСТ abc abc abc abc abc abc abc СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА: ПОЧЕМУ ЕЁ СВЯЗЫВАЮТ С ДОЛГОЛЕТИЕМ Рассказывает Елена Рябова, практикующий интегративный нутрициолог с 7...	ПРОСМ. 1 016 РЕП. 14 РЕАКЦ. 14 ER 4.9%
№2 07.08 · 15:21 ВИДЕО abc abc abc abc abc abc abc ОВСЯНОБЛИН С НЕЖНЫМ ТВОРОГОМ И ЯГОДАМИ ■ Овсянка долгой варки — 90 г ■ Яйцо — 1 шт ■ Кокосовое / миндальное молоко — 60 г ■ Вода — 100...	ПРОСМ. 990 РЕП. 39 РЕАКЦ. 16 ER 4.8%
№3 06.08 · 16:20 ТЕКСТ abc abc abc abc abc abc abc ЯЙЦА, СЫР И МЯСО — ВРАГИ ИЛИ НЕТ, если холестерин повышен? Рассказывает врач-эндокринолог, клинический эндокринолог взрослый и...	ПРОСМ. 952 РЕП. 12 РЕАКЦ. 18 ER 4.6%

№4 13.08 · 15:08 ФОТО 🍷 КОРЗИНА ДЛЯ СОСУДОВ: ЧТО ДОБАВИТЬ, А НЕ ТОЛЬКО УБРАТЬ При повышенном холестерине важно не только ограничивать отдельные продукты, но и...	ПРОСМ. 917 РЕП. 21	РЕАКЦ. 15 ER 4.5%
№5 10.08 · 15:19 ФОТО NEW NEW NEW ЗАКУЛИСЬЕ МИФИМ Новости института и его студентов 👉👉👉🔥 Вышло целых 7 новых уроков для 5 модуля. Их будут изучать студенты 3...	ПРОСМ. 899 РЕП. 1	РЕАКЦ. 7 ER 4.4%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 03.08 · 15:46 ТЕКСТ Бесплатное пробное обучение в МИФИМ в течение 5 дней! ↓ ХОЧУ ПОПРОБОВАТЬ!	ПРОСМ. 576 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 2.8%
↓ 03.08 · 15:42 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 554 РЕП. 1	РЕАКЦ. 1 ER 2.7%
↓ 28.08 · 07:26 ФОТО 🥛 В сметане «Экомилк» нашли превышение дрожжей в 10 раз Речь идёт о сметане 15% производства «Озерецкого молочного комбината». Повышенное...	ПРОСМ. 550 РЕП. 10	РЕАКЦ. 24 ER 2.7%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

21 643

СЕЙЧАС

20 543

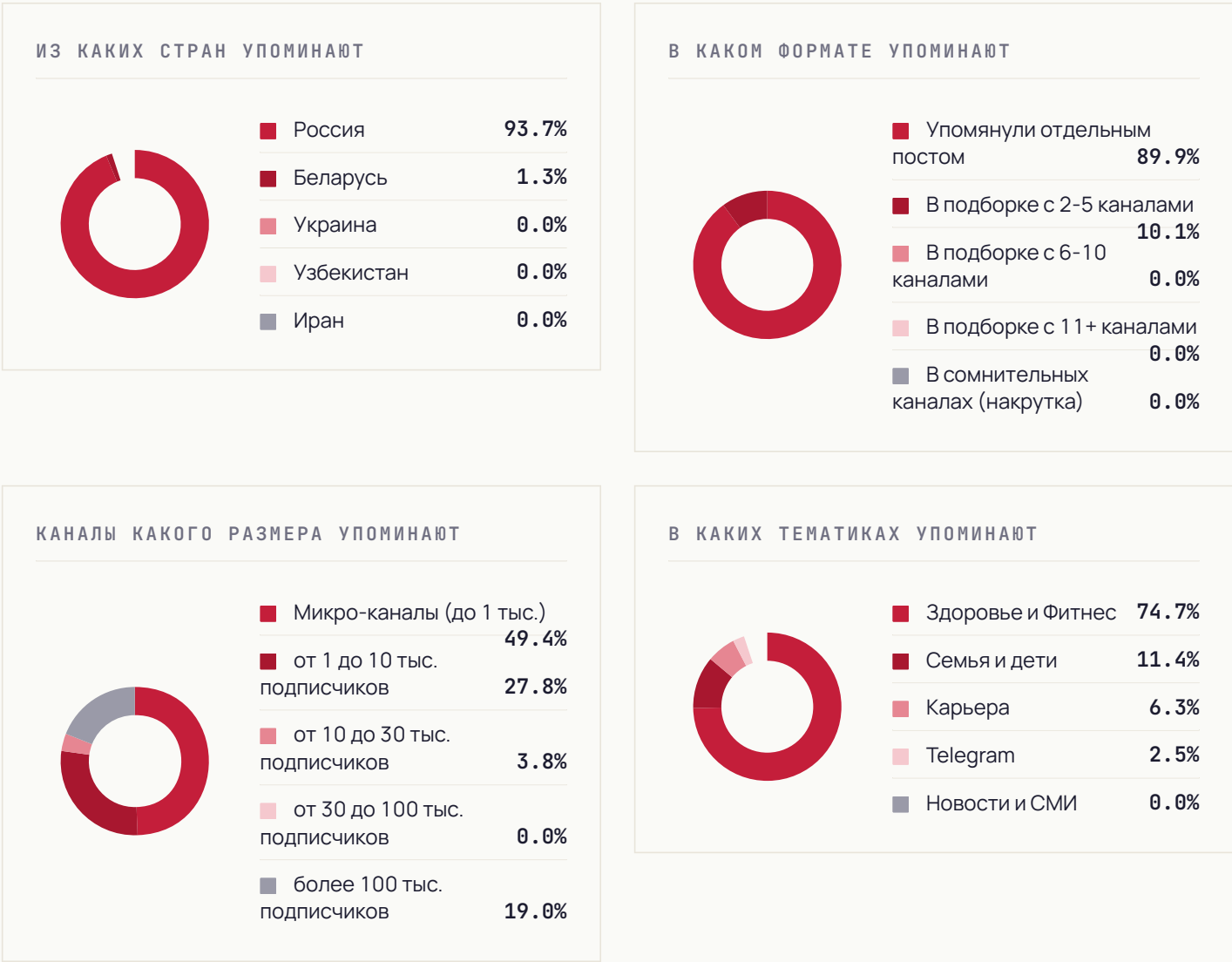
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 100

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

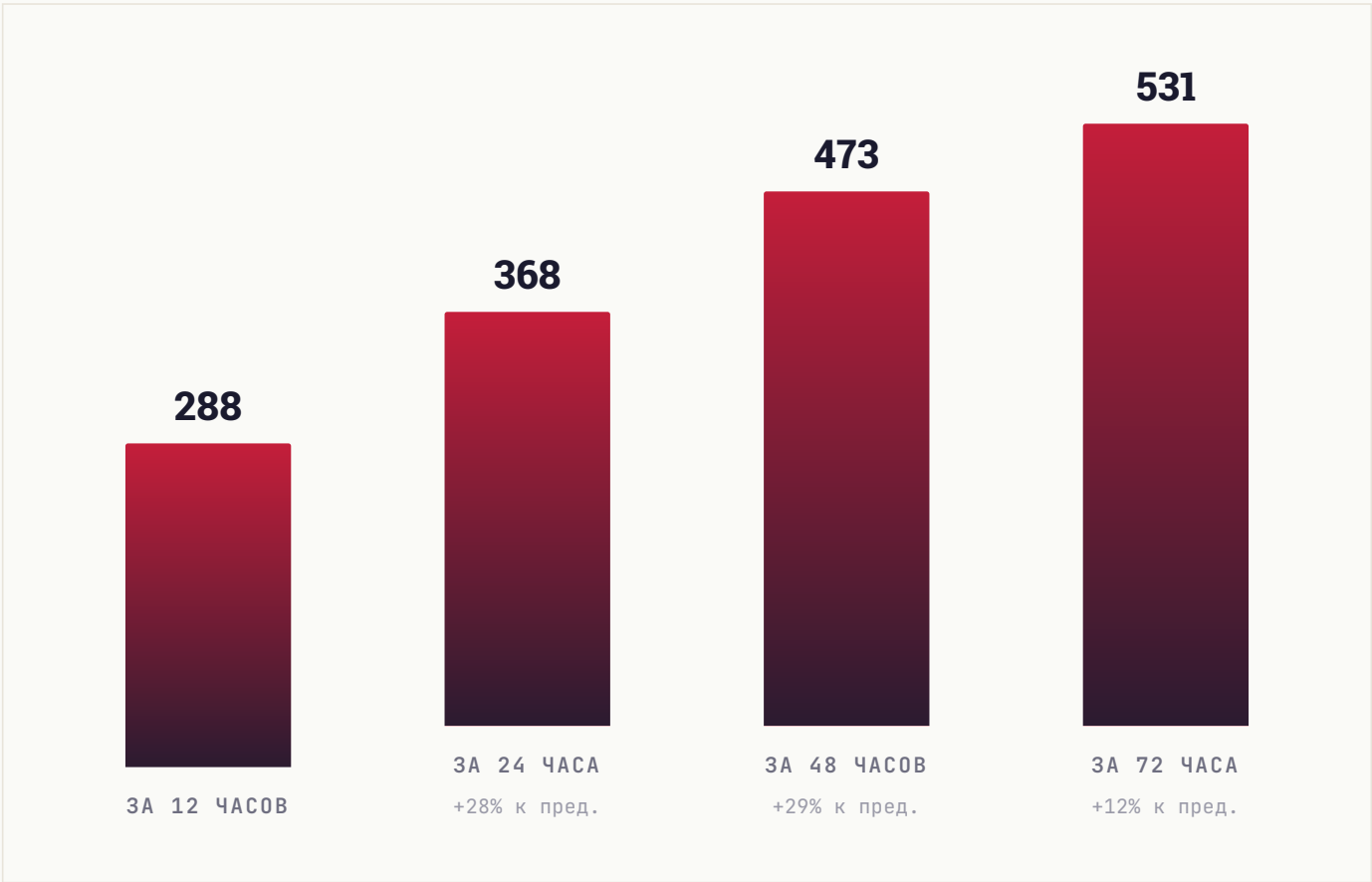
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 20 разных каналов.



— 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
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	405.2K
МО MOLODAY	150.6K
КН Клуб нутрициологов	49.4K
МИ МИФИМ ИНСТИТУТ НУТРИЦИОЛОГИИ ВЫ	20.5K
АЕ Академия EDPRO: Нутрициология	20.2K
АК Алла, крестная мать биохакинга	13.2K
НУ НутриМама	11.6K
ЕО ЕКАТЕРИНА ОКСЕНЮК	11.4K
КД Клиника Dr.Zubareva	10K
АН АНКЗ💚	9.5K
КП Ксения Пустовая	7.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 11). 3 канала крупнее, 7 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **42**, а канал за это время прибавил **1 623** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Февраль 2026	5	5	206
Январь 2026	5	3	49
Декабрь 2025	11	5	362
Ноябрь 2025	9	4	116
Октябрь 2025	7	3	459
Сентябрь 2025	5	2	431

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
42	6	1 623

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **61 канал** категории «Здоровье и Фитнес» от 7 тыс. до 62 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

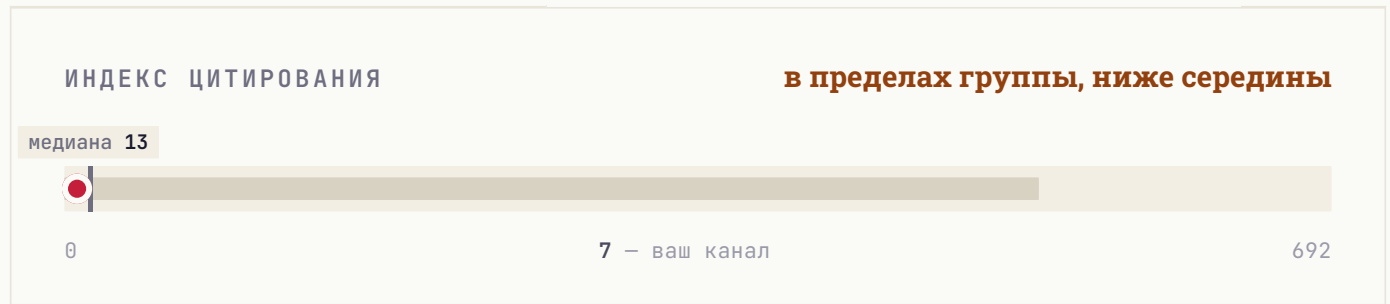
#42

/61

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 42 из 61 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 воскресенье

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.51% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+3.5пп 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

**объём под
задачу**

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
----	-------------------------------	---
