








# Avaliação do site fitnessbites.org

Gerado a 02 de Setembro de 2024 11:10 AM





O resultado é de 60/100







## Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>Fitness and health: workout program at home for weight loss, best exercises for women and men</p> <p><b>Cumprimento : 93</b></p> <p>Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).</p>												
	<p>Descrição</p>	<p>Fitness and regular exercise are important for your health. Learn how to develop a workout program for your home gym and how to change your lifestyle with our</p> <p><b>Cumprimento : 158</b></p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 60 e 170 caracteres.</p>												
	<p>Palavras-chave</p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>												
	<p>Propriedades Og Meta</p>	<p>Esta página não tira vantagens das propriedades Og.</p>												
	<p>Cabeçalhos</p>	<table border="1" data-bbox="544 1435 1481 1503"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>13</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul data-bbox="616 1541 1501 2063" style="list-style-type: none"> <li>• [H1] Fitnessbites</li> <li>• [H2] My Couch to 5K Journey</li> <li>• [H2] Not sure if I should stop cutting weight and now bulk?</li> <li>• [H2] How to get abs and lose love handles</li> <li>• [H2] Does the intensity of a workout burn a different amount of calories</li> <li>• [H2] Hello, I'm going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</li> <li>• [H2] 37M need advice !</li> <li>• [H2] How can I build a bulletproof back?</li> <li>• [H2] Working out post-cov, any advice getting back to it?</li> <li>• [H2] How can I discipline myself to stay fit in my 30's with a total lack of desire for fitness anymore</li> <li>• [H2] (Re)starting my health journey - looking for some advice</li> <li>• [H2] Posts navigation</li> <li>• [H2] New Articles</li> </ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	13	0	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	13	0	0	0	0									

## Conteúdo SEO

		• [H2] New Comments
	Imagens	Encontrámos 12 imagens nesta página. 1 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : <b>5%</b> Bom! O rácio de texto para código HTML desta página é maior que 5, mas menor que 10 por cento.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 34 ligações incluindo 1 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 11.76% Ligações internas 88.24%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Skip to content</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Fitnessbites</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Home</a>	Internas	Passa sumo


## Ligações para a própria página

<a href="#">Cerebrin Scam</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Contact us</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Disclaimer</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Privacy Policy</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Health &amp;#038; Fitness Forum</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Router Login</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Forum</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">My Couch to 5K Journey</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Not sure if I should stop cutting weight and now bulk?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">How to get abs and lose love handles</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Does the intensity of a workout burn a different amount of calories</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Hello, I&amp;#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">pavlinika</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">37M need advice !</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">How can I build a bulletproof back?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Working out post-cov, any advice getting back to it?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">How can I discipline myself to stay fit in my 30&amp;#8217;s with a total lack of desire for fitness anymore</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">(Re)starting my health journey &amp;#8211; looking for some advice</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Older posts</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Why does cardio improve my mental health much more than weight lifting?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Why does cardio improve my mental health much more than weight lifting?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Hello, I&amp;#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Hello, I&amp;#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Hello, I&amp;#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Terms of Service</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Cookie Policy</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Notice of Nondiscrimination</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">About us</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Facebook</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Reddit</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">YouTube</a>	Externas	Passa sumo



## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	<b>back</b> comments edit fitness pavlinika continue <b>how</b> going get reading
--	-------------------------	---




## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
how	7	✘	✘	✔	✔
back	6	✘	✘	✘	✔
fitness	5	✔	✘	✔	✔
pavlinika	5	✘	✘	✘	✘
comments	5	✘	✘	✘	✔












## Usabilidade

	Url	Domínio : fitnessbites.org Cumprimento : 16
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de	Fantástico. Encontrámos CSS apropriado para impressão.





## Usabilidade

	Impressão	
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

## Documento




	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 29 Avisos : 13
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).</li><li> Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</li></ul>

## Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none"><li> Icon Apple</li><li> Meta Viewport Tag</li><li> Conteúdo Flash</li></ul>
--	-------------------------------------	---

# Dispositivos Móveis

## Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).  <code>https://fitnessbites.org/</code> <code>http://fitnessbites.org/</code>
	Robots.txt	<code>http://fitnessbites.org/robots.txt</code>  Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta  Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.  Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.