



Website Analysis: zver-vnutri-test.ru

Generated on March 24 2026 11:26 AM

The score is 66/100



SEO Content

	<p>Title</p>	<p>Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.</p> <p>Length : 518</p> <p>Ideally, your title should contain between 10 and 70 characters (spaces included). Use this free tool to calculate text length.</p>				
	<p>Description</p>	<p>Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.</p> <p>Length : 483</p> <p>Ideally, your meta description should contain between 70 and 160 characters (spaces included). Use this free tool to calculate text length.</p>				
	<p>Keywords</p>	<p>Very bad. We haven't found meta keywords on your page. Use this free online meta tags generator to create keywords.</p>				
	<p>Og Meta Properties</p>	<p>Good, your page take advantage of Og Properties.</p> <table border="1" data-bbox="539 1877 1481 2078"> <thead> <tr> <th>Property</th> <th>Content</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>ru_RU</td> </tr> </tbody> </table>	Property	Content	locale	ru_RU
Property	Content					
locale	ru_RU					

SEO Content

		site_name	Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.			
		type	website			
		title	Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.			
		description	Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.			
		url	https://zver-vnutri-test.ru/			

	Headings	H1 1	H2 0	H3 0	H4 0	H5 0	H6 0
		• [H1] Фитнес-питание: наука и практика					

	Images	We found 98 images on this web page.					
--	--------	--------------------------------------	--	--	--	--	--

SEO Content

		64 alt attributes are empty or missing. Add alternative text so that search engines can better understand the content of your images.
	Text/HTML Ratio	Ratio : 1% This page's ratio of text to HTML code is below 15 percent, this means that your website probably needs more text content.
	Flash	Perfect, no Flash content has been detected on this page.
	Iframe	Great, there are no Iframes detected on this page.

SEO Links

	URL Rewrite	Good. Your links looks friendly!
	Underscores in the URLs	Perfect! No underscores detected in your URLs.
	In-page links	We found a total of 41 links including 0 link(s) to files
	Statistics	External Links : noFollow 0% External Links : Passing Juice 0% Internal Links 100%

In-page links

Anchor	Type	Juice
Белок и Аминокислоты	Internal	Passing Juice
Углеводы и Жиры	Internal	Passing Juice
Витамины и Минералы	Internal	Passing Juice
Спортивное Питание и Добавки	Internal	Passing Juice
Питание для Разных Видов Активности	Internal	Passing Juice

In-page links

Свекольный сок секреты приготовления и удивительные преимущества для здоровья	Internal	Passing Juice
Фастфуд и восстановление как вернуть здоровье после приятных&sbquo; но вредных гастрономических приключений	Internal	Passing Juice
Питание для здоровья сердца Омега 3 природное оружие против сердечно сосудистых заболеваний	Internal	Passing Juice
Магний и борьба с судорогами что нужно знать о роли этого минерала	Internal	Passing Juice
Магия минералов как кальций меняет наше здоровье и жизнь	Internal	Passing Juice
Пищевые добавки Что такое предтреники и как они помогают достигать спортивных результатов	Internal	Passing Juice
Погружение в мир витамина D зачем он нужен и как его правильно получать	Internal	Passing Juice
Белок ключевая роль в синтезе мышечного протеина — как правильно обеспечить организм необходимым	Internal	Passing Juice
Клетчатка и триатлон как правильное питание помогает достигать спортивных вершин	Internal	Passing Juice
Бета аланин и карнозин секреты повышения выносливости и силы мышц	Internal	Passing Juice
Питание для сна секреты правильного питания которые улучшают качество вашего ночного отдыха	Internal	Passing Juice
Кофеин секрет бодрости или токсин для организма? Разбираемся в механизмах действия	Internal	Passing Juice
Восстановление после длительных тренировок как правильно использовать жидкое питание	Internal	Passing Juice
Расчет суточного расхода энергии для бегуна как понять сколько калорий необходимо вашему организму	Internal	Passing Juice
Электролиты Как Калий Помогает Нашему Телу Быть Здоровым и Энергичным	Internal	Passing Juice
Витамин С и его роль в производстве коллагена ключ к молодости и здоровью нашей кожи	Internal	Passing Juice
Роль гидратации перед тренировкой как вода влияет на эффективность и здоровье спорта	Internal	Passing Juice
Питание для здоровья сердца секреты полноценной жизни	Internal	Passing Juice
Витамин D Почему Этот Микроэлемент Настолько Важен и Как Выбор Добавок Может Повлиять на Ваше Здоровье	Internal	Passing Juice

In-page links

Витамины группы В источник энергии и залог здоровья	Internal	Passing Juice
Питание для бегунов в горах Все о энергетических батончиках для высокой активности	Internal	Passing Juice
Магний — незаменимый электролит для здоровья как он влияет на организм и почему его стоит обязательно включать в рацион	Internal	Passing Juice
Скорость усвоения углеводов как она влияет на наше здоровье и энергию	Internal	Passing Juice
МСТ масла секреты эффективного использования на длительной дистанции	Internal	Passing Juice
Эффективное питание при двухразовых тренировках секреты для максимальной результативности	Internal	Passing Juice
Электролиты Почему Калий — Ключевой Микроэлемент для Вашего Здоровья	Internal	Passing Juice
Электролиты почему калий — ключ к вашему здоровью и как его правильно использовать	Internal	Passing Juice
Электролиты Магний и Натрий — ключевые минералы для нашего организма и их баланс	Internal	Passing Juice
Электролиты Когда и какие добавки необходимы для вашего организма	Internal	Passing Juice
Электролиты всему важнейшие компоненты вашего организма — фокус на калии	Internal	Passing Juice
Шокирующая правда о влиянии сахара на наше здоровье что мы не знали и как изменить свою жизнь	Internal	Passing Juice
Что такое скорость усвоения углеводов и как она влияет на наше здоровье и энергию?	Internal	Passing Juice
КОНТАКТЫ И РЕКЛАМА	Internal	Passing Juice
Карта сайта	Internal	Passing Juice
ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ	Internal	Passing Juice
АВТОРАМ И ПРАВООБЛАДАТЕЛЯМ	Internal	Passing Juice

SEO Keywords

	Keywords Cloud	видов ДЛЯ задач поможет набор практика наука питания
--	----------------	---

SEO Keywords

фитнес-питание массы

Keywords Consistency

Keyword	Content	Title	Keywords	Description	Headings
для	5	✓	✗	✓	✗
фитнес-питание	4	✓	✗	✓	✓
практика	4	✓	✗	✓	✓
питания	4	✓	✗	✓	✗
наука	4	✓	✗	✓	✓

Usability

	Url	Domain : zver-vnutri-test.ru Length : 19
	Favicon	Great, your website has a favicon.
	Printability	Great. We have found a Print-Friendly CSS.
	Language	Good. Your declared language is ru.
	Dublin Core	This page does not take advantage of Dublin Core.

Document

	Doctype	HTML 5
	Encoding	Perfect. Your declared charset is UTF-8.
	W3C Validity	Errors : 0 Warnings : 0

Document

	Email Privacy	Great no email address has been found in plain text!
	Deprecated HTML	Great! We haven't found deprecated HTML tags in your HTML.
	Speed Tips	<ul style="list-style-type: none"> Excellent, your website doesn't use nested tables. Too bad, your website is using inline styles. Great, your website has few CSS files. Perfect, your website has few JavaScript files. Perfect, your website takes advantage of gzip.

Mobile

	Mobile Optimization	<ul style="list-style-type: none"> Apple Icon Meta Viewport Tag Flash content
---	---------------------	--

Optimization

	XML Sitemap	Great, your website has an XML sitemap. <code>http://zver-vnutri-test.ru/sitemap.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://zver-vnutri-test.ru/robots.txt</code> Great, your website has a robots.txt file.
	Analytics	Missing We didn't detect an analytics tool installed on this website. Web analytics let you measure visitor activity on your website. You should have at least one analytics tool installed, but It can also be good to install a second in order to cross-check the data.