

Revisión web de zver-vnutri-test.ru

Generado el 30 Marzo 2026 10:00 AM

La puntuación es 66/100



Contenido SEO

	Título	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. Longitud : 518 Preferiblemente, tu título debería contener entre 10 y 70 caracteres (espacios incluidos). Usa esta herramienta gratuita para calcular la longitud del texto.		
	Descripción	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. Longitud : 483 Preferiblemente tu descripción meta debe contener entre 70 y 160 caracteres (espacios incluidos). Usa esta herramienta gratuita para calcular la longitu del texto.		
	Palabras Claves (Keywords)	Muy mal. No hemos encontrado palabras clave (meta keywords) en tu página. Usa este generador de meta tags gratuito para crear tus palabras clave.		
	Propiedades Meta Og	Bien. Tu página usa propiedades Og (etiquetas og). <table><tr><th>Propiedad</th><th>Contenido</th></tr></table>	Propiedad	Contenido
Propiedad	Contenido			

Contenido SEO

	locale	ru_RU					
	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/					
	Titulos	H1 1	H2 0	H3 0	H4 0	H5 0	H6 0
		• [H1] Фитнес-питание: наука и практика					

Contenido SEO

	Imagenes	Hemos encontrado 100 imágenes en esta web. 66 atributos alt están vacíos o no existen. Agrega texto alternativo para que los motores de búsqueda puedan entender las imágenes.
	Ratio Texto/HTML	Ratio : 1% El ratio entre texto y código HTML de esta página es menor que el 15 por ciento, esto significa que tu web posiblemente necesite más contenido en texto.
	Flash	Perfecto, no se ha detectado contenido Flash en la página.
	Iframe	Genial, no se han detectado Iframes en la página.

Enlaces SEO

	Reescritura URL	Bien. Tus enlaces parecen amigables
	Guiones bajos en las URLs	Perfecto! No hemos detectado guiones bajos en tus URLs
	Enlaces en página	Hemos encontrado un total de 42 enlaces incluyendo 0 enlace(s) a ficheros
	Statistics	Enlaces Externos : noFollow 0% Enlaces Externos : Pasando Jugo 0% Enlaces Internos 100%

Enlaces en página

Ancla	Tipo	Jugo
Белок и Аминокислоты	Interna	Pasando Jugo
Углеводы и Жиры	Interna	Pasando Jugo
Витамины и Минералы	Interna	Pasando Jugo
Спортивное Питание и Добавки	Interna	Pasando Jugo

Enlaces en página

Питание для Разных Видов Активности	Interna	Pasando Jugo
Искусство разделения порций как правильно контролировать питание и сохранять баланс	Interna	Pasando Jugo
Особенности питания для триатлетов на длинной дистанции (Ironman)	Interna	Pasando Jugo
Питание для триатлона секреты подготовки и лучшие стратегии	Interna	Pasando Jugo
Кето адаптация как наш организм привыкает к новому метаболическому режиму	Interna	Pasando Jugo
Как правильно питаться зимой наши советы для здоровья и энергии	Interna	Pasando Jugo
Кето адаптация Путь к здоровью и энергии на полном газу	Interna	Pasando Jugo
Влияние газировки на здоровье что нужно знать каждому	Interna	Pasando Jugo
Фастфуд и восстановление как вернуть здоровье после приятных&sbquo; но вредных гастрономических приключений	Interna	Pasando Jugo
Клетчатка секрет здоровья для нашего ЖКТ и не только	Interna	Pasando Jugo
Восстановление после ультра как вернуть здоровье и энергию после экстремальных нагрузок	Interna	Pasando Jugo
Восстановление после тренировки Изолят сывороточного протеина vs Казеин — что выбрать?	Interna	Pasando Jugo
Интервальное голодание путь к здоровью и новым возможностям	Interna	Pasando Jugo
Роль омега 3 жирных кислот в снижении воспаления настоящий прорыв в здоровье	Interna	Pasando Jugo
Анализ состава коммерческих изотоников что скрывается в каждом глотке энергии?	Interna	Pasando Jugo
Полное руководство по профилактике железа как сохранить работоспособность вашего компьютера и смартфона	Interna	Pasando Jugo
Питание при двухразовых тренировках как сохранить энергию и достигнуть целей	Interna	Pasando Jugo
Веганский белок как обеспечить организм необходимым питанием без животных продуктов	Interna	Pasando Jugo
Таурин и спорт как этот мощный элемент помогает достигать новых вершин	Interna	Pasando Jugo

Enlaces en página

Пищеварение во время длительных нагрузок реальные проблемы и эффективные решения	Interna	Pasando Jugo
Питание в дни отдыха как сохранить мышечную массу без тренировок	Interna	Pasando Jugo
Цинк и магний secrets здоровья и энергии которые скрыты в этих микроэлементах	Interna	Pasando Jugo
Секреты эффективного восстановления кожи с помощью сыворотки наш личный опыт и советы	Interna	Pasando Jugo
Гидратация перед тренировкой ключ к максимальному результату и здоровью	Interna	Pasando Jugo
Пищевые добавки Предтреники — секрет мощной тренировки и быстрого восстановления	Interna	Pasando Jugo
Эффективное питание при двухразовых тренировках секреты для максимальной результативности	Interna	Pasando Jugo
Электролиты Почему Калий — Ключевой Микроэлемент для Вашего Здоровья	Interna	Pasando Jugo
Электролиты почему калий — ключ к вашему здоровью и как его правильно использовать	Interna	Pasando Jugo
Электролиты Магний и Натрий — ключевые минералы для нашего организма и их баланс	Interna	Pasando Jugo
Электролиты Когда и какие добавки необходимы для вашего организма	Interna	Pasando Jugo
Электролиты Как Калий Помогает Нашему Телу Быть Здоровым и Энергичным	Interna	Pasando Jugo
Электролиты всему важнейшие компоненты вашего организма — фокус на калии	Interna	Pasando Jugo
Шокирующая правда о влиянии сахара на наше здоровье что мы не знали и как изменить свою жизнь	Interna	Pasando Jugo
Что такое скорость усвоения углеводов и как она влияет на наше здоровье и энергию?	Interna	Pasando Jugo
КОНТАКТЫ И РЕКЛАМА	Interna	Pasando Jugo
Карта сайта	Interna	Pasando Jugo
ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ	Interna	Pasando Jugo
АВТОРАМ И ПРАВООБЛАДАТЕЛЯМ	Interna	Pasando Jugo

Palabras Clave SEO



Nube de Palabras
Clave

питания наука практика для
массы фитнес-питание задач
поможет набор видов

Consistencia de las Palabras Clave

Palabra Clave (Keyword)	Contenido	Título	Palabras Claves (Keywords)	Descripción	Titulos
для	5	✓	✗	✓	✗
фитнес-питание	4	✓	✗	✓	✓
практика	4	✓	✗	✓	✓
питания	4	✓	✗	✓	✗
наука	4	✓	✗	✓	✓

Usabilidad

	Url	Dominio : zver-vnutri-test.ru Longitud : 19
	Favicon	Genial, tu web tiene un favicon.
	Imprimibilidad	Genial. Hemos encontrado una hoja de estilos CSS para impresión.
	Idioma	Genial. Has declarado el idioma ru.
	Dublin Core	Esta página no usa Dublin Core.

Documento

	Tipo de documento (Doctype)	HTML 5
--	--------------------------------	--------

Documento

	Codificación	Perfecto. Has declarado como codificación UTF-8.
	Validez W3C	Errores : 0 Avisos : 0
	Privacidad de los Emails	Genial. No hay ninguna dirección de email como texto plano!
	HTML obsoleto	Genial, no hemos detectado ninguna etiqueta HTML obsoleta.
	Consejos de Velocidad	 Excelente, esta web no usa tablas.  Muy mal, tu web está usando estilos embenidos (inline CSS).  Genial, tu página web usa muy pocos ficheros CSS.  Perfecto, tu web usa pocos ficheros JavaScript.  Su sitio web se beneficia del tipo de compresión gzip. ¡Perfecto!

Movil

	Optimización Móvil	 Icono para Apple  Etiqueta Meta Viewport  Contenido Flash
--	--------------------	---

Optimización

	Mapa del sitio XML	¡Perfecto! Su sitio tiene un mapa del sitio en XML. http://zver-vnutri-test.ru/sitemap.xml https://zver-vnutri-test.ru/sitemap.xml
	Robots.txt	http://zver-vnutri-test.ru/robots.txt ¡Estupendo! Su sitio web tiene un archivo robots.txt.
	Herramientas de Analítica	No disponible

Optimización

No hemos encontrado ninguna herramienta de analítica en esta web.

La analítica Web le permite medir la actividad de los visitantes de su sitio web. Debería tener instalada al menos una herramienta de analítica y se recomienda instalar otra más para obtener una confirmación de los resultados.