



Avaliação do site customketodiet secret.blogspot.com

Gerado a 15 de Maio de 2025 00:53 AM

O resultado é de 56/100



Conteúdo SEO

	Título	Cumprimento : 0 Mau. Não encontrámos nenhum título na página.												
	Descrição	Silahkan kunjungi halaman Custom Keto Diet untuk mendapatkan informasi selengkapnya dengan klik link di atas. Cumprimento : 109 Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.												
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.												
	Propriedades Og Meta	Esta página não tira vantagens das propriedades Og.												
	Cabeçalhos	<table><tr><td>H1</td><td>H2</td><td>H3</td><td>H4</td><td>H5</td><td>H6</td></tr><tr><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] Custom Keto Diet • [H1] Custom Keto Diet • [H1] Get Your Custom Keto Diet Plan • [H1] • [H2] Search This Blog • [H2] • [H2] About Me • [H3] Healthy Without Giving Up Your Favorite Foods or Starving Yourself? • [H3] • [H3] • [H3] Hey friends, If you’re like most people, you’re at least tickled by the idea of being able to walk around with a lean figure that turns heads wherever you go. Now, I’m not saying this custom meal plan will sculpt your body into the best shape of your life overnight. It takes time and effort to lose fat and “tone up” your body. But I will say that they’ve designed this custom meal plan service to help men and women all over the world turn their lives around and take charge of their health and figure. To show how effective the meal plans are, here's	H1	H2	H3	H4	H5	H6	4	3	5	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
4	3	5	0	0	0									

Conteúdo SEO

		what real clients have to say: “As of today I've lost 35 pounds, I have no hunger pangs and mentally I feel sharp as a pin. This is definitely going to become a 'way of life' for me as it's so easy to follow... “All my meals are planned out for me and I even get a downloadable shopping list with all the ingredients I need for the weekly shop so it really is a doddle.” -Katy Thompson, UK “I'm 4 weeks into my custom keto diet plan and I've lost 14 pounds which I must say is pretty incredible, it's actually amazing watching my body transform into something I am actually proud of rather than something I have always tried to cover up.” -Jessica Grey, US “I've struggled with my weight my whole life and it's safe to say that I've tried a LOT of diets... The Keto diet is the only one I've managed to stick to and the weight is literally melting off my body. “Unlike other diets where I am feeling hungry all day and food is constantly on my mind, the keto diet has completely eliminated this, I actually NEVER feel hungry with this way of eating! “I would definitely recommend anyone struggling to lose weight to try these custom keto meal plans as they really have been a godsend for me.” -Gary Best, Canada Obviously, they deserve a hearty round of applause for their dedicated effort and results. But that’s not why I’m writing you today. I’m writing because YOU can follow in their footsteps, too. You can start right now on your journey to a lean and healthy body, and I want to prove it to you. It’s simple: Click here to claim your 100%-made-for-you keto meal plan designed to help you lose fat, boost energy levels, and improve health. We’ll show you what to eat every day to reach your goals in the fastest and most enjoyable way. In other words, my team and I have done all the "heavy lifting" for you —from determining your calorie and macro intake, to setting up your meal plan, to outlining meal prep instructions, and more. All you have to do is follow your "paint-by-the-numbers" instructions and reap the rewards. Enjoy! • [H3] Report Abuse
	Imagens	Encontrámos 2 imagens nesta página. 2 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 : 4% O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	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 14 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 42.86% Ligações internas 57.14%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Skip to main content	Internas	Passa sumo
Custom Keto Diet	Internas	Passa sumo
Home	Internas	Passa sumo
&times;	Externas	Passa sumo
Get Your Custom Keto Diet Plan	Externas	Passa sumo
=	Externas	Passa sumo
Report Abuse	Externas	Passa sumo
Perpetual Income 365	Externas	Passa sumo
Blogger	Externas	Passa sumo
About	Internas	Passa sumo
Contact	Internas	Passa sumo
Sitemap	Internas	Passa sumo
Disclaimer	Internas	Passa sumo
Privacy	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

into **keto** follow diet **all** plan lose
meal custom body

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
meal	7	✗	✗	✗	✓
keto	7	✗	✗	✓	✓
all	6	✗	✗	✗	✓
custom	6	✗	✗	✓	✓
diet	5	✗	✗	✓	✓

Usabilidade

	Url	Domínio : customketodietsecret.blogspot.com Cumprimento : 33
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é id.
	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.

Documento

	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	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	 Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.  Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.  Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.  Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.  Atenção, o site não tira vantagem da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	 Icon Apple  Meta Viewport Tag  Conteúdo Flash
---	-------------------------------------	--

Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). http://customketodietsecret.blogspot.com/sitemap.xml
	Robots.txt	http://customketodietsecret.blogspot.com/robots.txt Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Perfeito, o site tem uma ferramenta analítica para a análise de atividade.  Google Analytics