



# Avaliação do site dentamond-clinic.ru

Gerado a 30 de Outubro de 2025 04:52 AM

O resultado é de 50/100



## Conteúdo SEO

|    | Título                                                                                                                                                         | <p>Здоровье изнутри и снаружи - Гармония во всем</p> <p>Cumprimento : 45</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|--------|-------|------|---------|-------|-----------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-----------|--------------------------------------|--------------|---------------------------|
|    | Descrição                                                                                                                                                      | <p>Здоровье изнутри и снаружи - о гармонии тела и духа. Проверенные советы для здоровья изнутри и красоты снаружи. Ваш источник вдохновения для осознанной жизни.</p> <p>Cumprimento : 158</p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
|  | Palavras-chave                                                                                                                                                 | <p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
|  | Propriedades Og Meta                                                                                                                                           | <p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>locale</td><td>ru_RU</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Здоровье изнутри и снаружи - Гармония во всем</td></tr><tr><td>description</td><td>Здоровье изнутри и снаружи - о гармонии тела и духа. Проверенные советы для здоровья изнутри и красоты снаружи. Ваш источник вдохновения для осознанной жизни.</td></tr><tr><td>url</td><td>https://dentamond-clinic.ru/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Портал "Здоровье изнутри и снаружи";</td></tr><tr><td>updated_time</td><td>2025-10-23T10:00:31+03:00</td></tr></tbody></table> | Propriedade | Conteúdo | locale | ru_RU | type | website | title | Здоровье изнутри и снаружи - Гармония во всем | description | Здоровье изнутри и снаружи - о гармонии тела и духа. Проверенные советы для здоровья изнутри и красоты снаружи. Ваш источник вдохновения для осознанной жизни. | url | https://dentamond-clinic.ru/ | site_name | Портал "Здоровье изнутри и снаружи"; | updated_time | 2025-10-23T10:00:31+03:00 |
| Propriedade                                                                        | Conteúdo                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
| locale                                                                             | ru_RU                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
| type                                                                               | website                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
| title                                                                              | Здоровье изнутри и снаружи - Гармония во всем                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
| description                                                                        | Здоровье изнутри и снаружи - о гармонии тела и духа. Проверенные советы для здоровья изнутри и красоты снаружи. Ваш источник вдохновения для осознанной жизни. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
| url                                                                                | https://dentamond-clinic.ru/                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
| site_name                                                                          | Портал "Здоровье изнутри и снаружи";                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |
| updated_time                                                                       | 2025-10-23T10:00:31+03:00                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |          |        |       |      |         |       |                                               |             |                                                                                                                                                                |     |                              |           |                                      |              |                           |

## Conteúdo SEO

|                                                                                     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Cabeçalhos       | <div><div>H1<br/>1</div><div>H2<br/>0</div><div>H3<br/>12</div><div>H4<br/>0</div><div>H5<br/>0</div><div>H6<br/>0</div></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Notícias e artigos sobre saúde</li><li>• [H3] Efeito hormonal das alterações na prevenção da osteoporose em mulheres de diferentes idades</li><li>• [H3] Segredos dos antioxidantes: como as frutas e legumes iluminam a pele e fortalecem os cabelos</li><li>• [H3] Efeito hormonal das alterações na saúde mental das mulheres através dos períodos de vida</li><li>• [H3] As autoridades da região pretendem impor sanções por violação das regras da construção na região</li><li>• [H3] Em 15 -00 no terceiro dia da votação para o governador da região de Kostroma chegou a 35,56%</li><li>• [H3] Eficácia dos ingredientes naturais: como evitar falsificações e falsas promessas</li><li>• [H3] Na Grécia ocorreram manifestações em massa em defesa do pai da falecida em um acidente ferroviário</li><li>• [H3] Como adaptar o descanso ativo sob ritmos e preferências individuais</li><li>• [H3] Plano de exames preventivos pessoais com base no perfil genético da saúde</li><li>• [H3] O protetor de Sebastopol e a lenda de Sinope - o almirante Pavel Nahimov — o coração da defesa marítima</li><li>• [H3] Exercícios de meditação para um equilíbrio harmonioso entre o trabalho e a vida pessoal</li><li>• [H3] Foi descoberto um método revolucionário de luta com epilepsia</li></ul> |
|  | Imagens          | <p>Encontrámos 16 imagens nesta página.</p> <p>4 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Rácio Texto/HTML | <p>Rácio : 13%</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | 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! |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|

## Ligações SEO

|                                                                                  |                                          |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 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 0 ligações a ficheiros                           |
|  | Statistics                               | Ligações externas : noFollow 0%<br>Ligações externas : Passa sumo 0%<br>Ligações internas 100% |

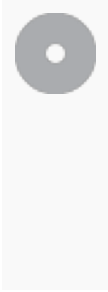
## Ligações para a própria página

| Âncoras                                      | Tipo     | Sumo       |
|----------------------------------------------|----------|------------|
| <a href="#">Среда и образ жизни</a>          | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Психологическое благополучие</a> | Internas | Passa sumo |
| =                                            | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Женское здоровье</a>             | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Профилактика здоровья</a>        | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">manage</a>                       | Internas | Passa sumo |
| =                                            | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Естественная красота</a>         | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Питание для внешности</a>        | Internas | Passa sumo |
| =                                            | Internas | Passa sumo |
| =                                            | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Новости</a>                      | Internas | Passa sumo |
| =                                            | Internas | Passa sumo |
| =                                            | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Натуральный уход</a>             | Internas | Passa sumo |
| =                                            | Internas | Passa sumo |
| =                                            | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Активные виды отдыха</a>         | Internas | Passa sumo |

Ligações para a própria página

|                                                                                                                 |          |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| <a href="#">Фитнес и движение</a>                                                                               | Internas | Passa sumo |
| =                                                                                                               | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Регулярные обследования</a>                                                                         | Internas | Passa sumo |
| =                                                                                                               | Internas | Passa sumo |
| =                                                                                                               | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Ежедневные практики</a>                                                                             | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Организация времени</a>                                                                             | Internas | Passa sumo |
| =                                                                                                               | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Заккрыть</a>                                                                                        | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Экологичные ингредиенты для домашней косметики: как выбрать и безопасно использовать</a>            | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Детей, пострадавших при аварии на мосту в Брянской области, успешно выписали из клиники Рошалья</a> | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Экологический аспект популярных диет: влияние на окружающую среду и здоровье планеты</a>            | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Иновационные суперфуды для укрепления иммунитета через повседневное питание</a>                     | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Как осознанный выбор продуктов влияет на ментальное здоровье и благополучие</a>                     | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Политика конфиденциальности</a>                                                                     | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Сравнение</a>                                                                                       | Internas | Passa sumo |

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

комментарии новости  
здоровье для здоровья manage  
окт читать опубликовано  
как

Consistência das Palavras-chave

| Palavra-chave | Conteúdo | Título | Palavras- | Descrição | Cabeçalho |
|---------------|----------|--------|-----------|-----------|-----------|
|---------------|----------|--------|-----------|-----------|-----------|

## Consistência das Palavras-chave

|              |    |   | chave |   | s |
|--------------|----|---|-------|---|---|
| здоровье     | 12 | ✓ | ✗     | ✓ | ✓ |
| комментарии  | 12 | ✗ | ✗     | ✗ | ✗ |
| опубликовано | 12 | ✗ | ✗     | ✗ | ✗ |
| manage       | 12 | ✗ | ✗     | ✗ | ✗ |
| окт          | 12 | ✗ | ✗     | ✗ | ✗ |

## Usabilidade

|                                                                                    |                         |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|
|    | Url                     | Domínio : dentamond-clinic.ru<br>Cumprimento : 19 |
|    | Favicon                 | Ótimo, o site tem um favicon.                     |
|   | Facilidade de Impressão | Não encontramos CSS apropriado para impressão.    |
|  | Língua                  | Otimo! A língua declarada deste site é ru.        |
|  | 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 : 38<br>Avisos : 41                                          |
|  | Privacidade do Email | Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto! |
|  | HTML obsoleto        | Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.                |

## Documento



### Dicas de Velocidade

- ✓ Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.
- ✗ Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.
- ✗ Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).
- ✗ Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).
- ✗ 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

Em falta

O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático.

Um mapa do site identifica todas as URLs que estão disponíveis para rastreio, incluindo informação acerca de atualizações, frequência de alterações ou a importância de cada URL. Isto contribui para uma maior inteligência e eficiência do rastreio.



### Robots.txt

<http://dentamond-clinic.ru/robots.txt>

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.