



Avaliação do site doctorlazuta.by

Gerado a 06 de Novembro de 2025 13:09 PM

O resultado é de 47/100



Conteúdo SEO

	Título	Слабые мышцы тазового дна симптомы у женщин лечение Cumprimento : 51 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																	
	Descrição	Упражнения для укрепления слабых мышц тазового дна и лечение недержания мочи у женщин, тренировки и гимнастика с врачом гинекологом в домашних условиях Cumprimento : 151 Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.																	
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.																	
	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og. <table><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr><tr><td>url</td><td>https://doctorlazuta.by</td></tr><tr><td>title</td><td>Слабые мышцы тазового дна симптомы у женщин лечение</td></tr><tr><td>description</td><td>Упражнения для укрепления слабых мышц тазового дна и лечение недержания мочи у женщин, тренировки и гимнастика с врачом гинекологом в домашних условиях</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>image</td><td>https://thb.tildacdn.biz/tild3063-3130-4761-b737-353338613137/-/resize/504x/DSC_4777_2.jpg</td></tr></table>						Propriedade	Conteúdo	url	https://doctorlazuta.by	title	Слабые мышцы тазового дна симптомы у женщин лечение	description	Упражнения для укрепления слабых мышц тазового дна и лечение недержания мочи у женщин, тренировки и гимнастика с врачом гинекологом в домашних условиях	type	website	image	https://thb.tildacdn.biz/tild3063-3130-4761-b737-353338613137/-/resize/504x/DSC_4777_2.jpg
Propriedade	Conteúdo																		
url	https://doctorlazuta.by																		
title	Слабые мышцы тазового дна симптомы у женщин лечение																		
description	Упражнения для укрепления слабых мышц тазового дна и лечение недержания мочи у женщин, тренировки и гимнастика с врачом гинекологом в домашних условиях																		
type	website																		
image	https://thb.tildacdn.biz/tild3063-3130-4761-b737-353338613137/-/resize/504x/DSC_4777_2.jpg																		
	Cabeçalhos	H1 1	H2 8	H3 3	H4 0	H5 0	H6 0												
		• [H1] Упражнения по восстановлению мышц носят																	

Conteúdo SEO

		исключительно консультативный характер и не побуждают ни к каким вашим действиям • [H2] ПОЧЕМУ МНЕ ДОВЕРЯЮТ лечение слабых мышц таза • [H2] ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ПРОБЛЕМАМИ НИЖЕ? • [H2] ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ укрепления мышц тазового дна ВЫ: • [H2] Слабые мышцы тазового дна у женщин • [H2] Как восстановить влагалищные мышцы после родов. • [H2] Комплекс упражнений для восстановления после родов • [H2] ПРЕИМУЩЕСТВА АВТОРСКОЙ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОВОГО ДНА: • [H2] • [H3] ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ ВЫ ОБРЕТЕТЕ • [H3] ПОЛУЧИТЕ ТРЕНАЖЕР В ПОДАРОК! • [H3] ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ? НУЖНА ПОМОЩЬ?
	Imagens	Encontrámos 19 imagens nesta página. 19 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 : 0% 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 15 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 40%

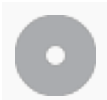
Ligações SEO

Ligações internas 60%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
главная	Internas	Passa sumo
об авторе	Internas	Passa sumo
о программе	Internas	Passa sumo
противопоказания	Internas	Passa sumo
стоимость	Internas	Passa sumo
отзывы	Internas	Passa sumo
читать блог	Internas	Passa sumo
=	Externas	Passa sumo
Занять место	Externas	Passa sumo
Купить в рассрочку	Externas	Passa sumo
=	Externas	Passa sumo
@doctorLazuta	Externas	Passa sumo
Instagram	Externas	Passa sumo
Подарки	Internas	Passa sumo
Договор публичной оферты	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

для упражнения **СКОЛЬКО** вас
azgekzkgvltrutjtmuzuaee минут
доступ время **уроки** курсе

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
---------------	----------	--------	----------------	-----------	------------

Consistência das Palavras-chave

уроки	3	✖	✖	✖	✖
для	3	✖	✖	✔	✔
сколько	3	✖	✖	✖	✖
azgekzkglvtrutjtm uzuaee	2	✖	✖	✖	✖
вас	2	✖	✖	✖	✖

Usabilidade

	Url	Domínio : doctorlazuta.by Cumprimento : 15
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Fantástico. Encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Não foi declarada nenhuma língua para este site.
	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 : 387 Avisos : 32				
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.				
	HTML obsoleto	<table><tr><th>Etiquetas obsoletas</th><th>Ocorrências</th></tr><tr><td><u></td><td>1</td></tr></table>	Etiquetas obsoletas	Ocorrências	<u>	1
Etiquetas obsoletas	Ocorrências					
<u>	1					

Documento

		Etiquetas HTML obsoletas são etiquetas que já não são usadas segundo as normas mais recentes. É recomendado que sejam removidas ou substituídas por outras etiquetas atualizadas.
	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	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). http://doctorlazuta.by/sitemap.xml https://doctorlazuta.by/sitemap.xml https://doctorlazuta.by/sitemap-feeds.xml
	Robots.txt	http://doctorlazuta.by/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.