










Avaliação do site fit-cf.com

Gerado a 09 de Abril de 2026 10:03 AM



O resultado é de 48/100







Conteúdo SEO

	Título	<p>FIT-CF &#8211; Restoring pelvic floor strength and mobility so you move well, age strong, and live fully.</p> <p>Cumprimento : 106</p> <p>Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).</p>												
	Descrição	<p>Cumprimento : 0</p> <p>Mau. Não encontramos nenhuma Descrição META na sua página.</p>												
	Palavras-chave	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>												
	Propriedades Og Meta	<p>Esta página não tira vantagens das propriedades Og.</p>												
	Cabeçalhos	<table border="1"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> [H1] FIT-CF [H1] FIT-CF [H2] Improving movement, reducing pain, and building lasting strength. [H3] Hear From Our Clients 	H1	H2	H3	H4	H5	H6	2	1	1	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
2	1	1	0	0	0									
	Imagens	<p>Encontrámos 2 imagens nesta página.</p> <p>1 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 : 3%</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	<p>Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.</p>												

Conteúdo SEO

		
	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 1 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 0% Ligações internas 100%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
FIT-CF	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	fit-cf pelvic movement floor mobility live strength clients marcel help
--	-------------------------	--






Consistência das Palavras-chave

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






Consistência das Palavras-chave

			chave		s
fit-cf	6	✓	✗	✗	✓
mobility	6	✓	✗	✗	✗
movement	5	✗	✗	✗	✓
marcel	5	✗	✗	✗	✗
strength	4	✓	✗	✗	✓


Usabilidade

	Url	Domínio : fit-cf.com Cumprimento : 10
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
	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 : 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.




Documento

	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none">✓ 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).✓ Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.✓ Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.
--	---------------------	---

Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none">✗ Icon Apple✓ Meta Viewport Tag✓ Conteúdo Flash
--	-------------------------------------	---

Otimização

	XML Sitemap	<p>Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).</p> <pre>http://fit-cf.com/sitemap.xml https://fit-cf.com/wp-sitemap.xml</pre>
	Robots.txt	<pre>http://fit-cf.com/robots.txt</pre> <p>Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.</p>
	Analytics	<p>Em falta</p> <p>Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.</p> <p>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.</p>