



Avaliação do site fitnessbites.org

Gerado a 24 de Maio de 2025 06:16 AM

O resultado é de 50/100



Conteúdo SEO

	Título	Fitness and health: workout program at home for weight loss, best exercises for women and men Cumprimento : 93 Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).												
	Descrição	Fitness and regular exercise are important for your health. Learn how to develop a workout program for your home gym and how to change your lifestyle with our Cumprimento : 158 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>1</td><td>13</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] Fitnessbites • [H2] My Couch to 5K Journey • [H2] Not sure if I should stop cutting weight and now bulk? • [H2] How to get abs and lose love handles • [H2] Does the intensity of a workout burn a different amount of calories • [H2] Hello, I’m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights. • [H2] 37M need advice ! • [H2] How can I build a bulletproof back? • [H2] Working out post-cov, any advice getting back to it? • [H2] How can I discipline myself to stay fit in my 30’s with a total lack of desire for fitness anymore • [H2] (Re)starting my health journey – looking for some advice • [H2] Posts navigation • [H2] New Articles	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	13	0	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	13	0	0	0	0									

Conteúdo SEO

		• [H2] New Comments
	Imagens	Encontrámos 12 imagens nesta página. 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.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 5% 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 34 ligações incluindo 1 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 14.71% Ligações internas 85.29%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Skip to content	Internas	Passa sumo
Fitnessbites	Internas	Passa sumo
Cerebrin Scam	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Contact us	Internas	Passa sumo
Disclaimer	Internas	Passa sumo
Privacy Policy	Internas	Passa sumo
Health &#038; Fitness Forum	Internas	Passa sumo
Router Login	Externas	Passa sumo
Buy TikTok Views and Likes	Externas	Passa sumo
Forum	Internas	Passa sumo
My Couch to 5K Journey	Internas	Passa sumo
Not sure if I should stop cutting weight and now bulk?	Internas	Passa sumo
How to get abs and lose love handles	Internas	Passa sumo
Does the intensity of a workout burn a different amount of calories	Internas	Passa sumo
Hello, I&#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.	Internas	Passa sumo
pavlinika	Internas	Passa sumo
37M need advice !	Internas	Passa sumo
How can I build a bulletproof back?	Internas	Passa sumo
Working out post-cov, any advice getting back to it?	Internas	Passa sumo
How can I discipline myself to stay fit in my 30&#8217;s with a total lack of desire for fitness anymore	Internas	Passa sumo
(Re)starting my health journey &#8211; looking for some advice	Internas	Passa sumo
Older posts	Internas	Passa sumo
Why does cardio improve my mental health much more than weight lifting?	Internas	Passa sumo
Why does cardio improve my mental health much more than weight lifting?	Internas	Passa sumo
Hello, I&#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.	Internas	Passa sumo
Hello, I&#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.	Internas	Passa sumo
Hello, I&#8217;m going to start doing workouts, and I only have dumbbells and arm weights.	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Terms of Service	Internas	Passa sumo
Cookie Policy	Internas	Passa sumo
Notice of Nondiscrimination	Internas	Passa sumo
About us	Internas	Passa sumo
Facebook	Externas	Passa sumo
Reddit	Externas	Passa sumo
YouTube	Externas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	how pavlinika back comments reading continue advice going fitness edit
--	-------------------------	--

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
how	7	✗	✗	✓	✓
back	6	✗	✗	✗	✓
fitness	5	✓	✗	✓	✓
pavlinika	5	✗	✗	✗	✗
comments	5	✗	✗	✗	✓

Usabilidade

	Url	Domínio : fitnessbites.org Cumprimento : 16
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.

Usabilidade

	Facilidade de Impressão	Fantástico. Encontrámos 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 : 29 Avisos : 13
	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.  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).  Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

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

Dispositivos Móveis

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://fitnessbites.org/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.