



Avaliação do site goodhealthier.com

Gerado a 04 de Abril de 2025 08:40 AM

O resultado é de 52/100



Conteúdo SEO

</

Conteúdo SEO

		• [H2] Ползите от приготвянето на храна за натоварен начин на живот • [H2] Идентифицирайте и избягвайте скритите захари в храните • [H2] Влиянието на алкохола върху общото здраве • [H2] Ползите от средиземноморската диета за дълголетие • [H2] Ролята на хормоните в регулирането на апетита • [H2] Опасностите от бързите диети и йо-йо диетите • [H2] Ползите от практиките на съзнателно хранене • [H2] Articoli recenti • [H2] Commenti recenti
	Imagens	Encontrámos 0 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 13% 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	Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 35 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 2.86% Ligações internas 97.14%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Skip to content	Internas	Passa sumo
GoodHealthier	Internas	Passa sumo
Aprovechar la creatividad para reducir la alimentación emocional: una guía completa	Internas	Passa sumo
Comer para la termogénesis: cómo quemar más calorías de forma natural	Internas	Passa sumo
Cómo el estar de pie con frecuencia afecta el gasto calórico: una inmersión profunda	Internas	Passa sumo
Effective Strategies for Sustainable Weight Loss	Internas	Passa sumo
Losing Weight Without Fad Diets	Internas	Passa sumo
Comprender las diferencias entre la pérdida de grasa visceral y grasa subcutánea	Internas	Passa sumo
Crononutrición: comer según el reloj biológico	Internas	Passa sumo
Densidad calórica versus densidad de nutrientes para una pérdida de peso sostenible	Internas	Passa sumo
Achieving Rapid Weight Loss: What You Need to Know	Internas	Passa sumo
El efecto de los cambios estacionales sobre el apetito y el almacenamiento de grasa	Internas	Passa sumo
El impacto de la vida urbana en el peso y el metabolismo: lo que significa la vida en la ciudad para su salud	Internas	Passa sumo
What Defines a Healthy Weight?	Internas	Passa sumo
Comprehensive Guide to Measuring Your Waist	Internas	Passa sumo
La salud del microbioma y su sorprendente vínculo con la pérdida de peso	Internas	Passa sumo
10 Essential Strategies for Effective Weight Loss	Internas	Passa sumo
Nutrigenómica: dietas personalizadas basadas en su ADN	Internas	Passa sumo
Pérdida de peso mediante la reducción de actividades que inducen cortisol	Internas	Passa sumo
Resiliencia emocional y su papel en la pérdida de peso sostenible	Internas	Passa sumo
Técnicas de respiración para mejorar el metabolismo: cómo aumentar la eficiencia de su cuerpo de forma natural	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Terapia de exposición al frío: una forma genial de estimular su metabolismo	Internas	Passa sumo
Връзката между диетата и психичното здраве	Internas	Passa sumo
Senza categoria	Internas	Passa sumo
Значението на протеина за възстановяване и растеж на мускулите	Internas	Passa sumo
Рисковете от прекомерна консумация на кофеин	Internas	Passa sumo
Ползите от приготвянето на храна за натоварен начин на живот	Internas	Passa sumo
Идентифицирайте и избягвайте скритите захари в храните	Internas	Passa sumo
Влиянието на алкохола върху общото здраве	Internas	Passa sumo
Ползите от средиземноморската диета за дълголетие	Internas	Passa sumo
Ролята на хормоните в регулирането на апетита	Internas	Passa sumo
Опасностите от бързите диети и йо-йо диетите	Internas	Passa sumo
Ползите от практиките на съзнателно хранене	Internas	Passa sumo
Older posts	Internas	Passa sumo
GeneratePress	Externas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	senza goodhealth categoria categories peso july read често more може
--	-------------------------	--

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
goodhealth	12	✓	✗	✗	✓
senza	10	✗	✗	✗	✗
categoria	10	✗	✗	✗	✗

Consistência das Palavras-chave

july	10	✖	✖	✖	✖
read	10	✖	✖	✖	✖

Usabilidade

	Url	Domínio : goodhealthier.com Cumprimento : 16
	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.
	Dicas de Velocidade	 Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.  Perfeito. Não foram detetados estilos CSS nas etiquetas HTML!  Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.

Documento



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://goodhealthier.com/sitemap.xml>

http://goodhealthier.com/sitemap_index.xml



Robots.txt

<http://goodhealthier.com/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.