



Avaliação do site insideout-counsellingwellness.com

Gerado a 18 de Março de 2025 05:07 AM

O resultado é de 56/100



Conteúdo SEO

	Título	Inside Out Counselling & Wellness Orchard Bishan Cumprimento : 56 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.								
	Descrição	Ethical and confidential therapy and counselling services in Orchard and Bishan. Inside Out Counselling & Wellness offers a safe and nurturing environment where you can explore your thoughts and emotions freely. We believe in the power of inner healing and self-awareness. Cumprimento : 277 Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).								
	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>title</td><td>Inside Out Counselling & Wellness Orchard Bishan</td></tr><tr><td>description</td><td>Ethical and confidential therapy and counselling services in Orchard and Bishan. Inside Out Counselling & Wellness offers a safe and nurturing environment where you can explore your thoughts and emotions freely. We believe in the power of inner healing and self-awareness.</td></tr><tr><td>image</td><td>https://static.wixstatic.com/media/a85c03_7ea5ad332fe94cd0bf32da8c091c3e86~mv2.png/v1/fill/w_2500,h_1481,al_c/a85c03_7ea5ad332fe94cd0bf32da8c091c3e86~mv2.png</td></tr></table>	Propriedade	Conteúdo	title	Inside Out Counselling & Wellness Orchard Bishan	description	Ethical and confidential therapy and counselling services in Orchard and Bishan. Inside Out Counselling & Wellness offers a safe and nurturing environment where you can explore your thoughts and emotions freely. We believe in the power of inner healing and self-awareness.	image	https://static.wixstatic.com/media/a85c03_7ea5ad332fe94cd0bf32da8c091c3e86~mv2.png/v1/fill/w_2500,h_1481,al_c/a85c03_7ea5ad332fe94cd0bf32da8c091c3e86~mv2.png
Propriedade	Conteúdo									
title	Inside Out Counselling & Wellness Orchard Bishan									
description	Ethical and confidential therapy and counselling services in Orchard and Bishan. Inside Out Counselling & Wellness offers a safe and nurturing environment where you can explore your thoughts and emotions freely. We believe in the power of inner healing and self-awareness.									
image	https://static.wixstatic.com/media/a85c03_7ea5ad332fe94cd0bf32da8c091c3e86~mv2.png/v1/fill/w_2500,h_1481,al_c/a85c03_7ea5ad332fe94cd0bf32da8c091c3e86~mv2.png									

Conteúdo SEO

		<table><tr><td>image:width</td><td>2500</td></tr><tr><td>image:height</td><td>1481</td></tr><tr><td>url</td><td>https://www.insideout-counsellingwellness.com</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Inside Out</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr></table>	image:width	2500	image:height	1481	url	https://www.insideout-counsellingwellness.com	site_name	Inside Out	type	website		
image:width	2500													
image:height	1481													
url	https://www.insideout-counsellingwellness.com													
site_name	Inside Out													
type	website													
	Cabeçalhos	<table><tr><td>H1</td><td>H2</td><td>H3</td><td>H4</td><td>H5</td><td>H6</td></tr><tr><td>4</td><td>23</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] At Inside Out Counselling & Wellness Practice, we are dedicated to providing exceptional psychological, counselling, and coaching services in Singapore. Every session is catered to your needs and personalised goals, facilitating healing, and growth. Find your therapist today and discover balance, peace, and harmony from the inside out. • [H1] Therapist Singapore ██████████ • [H1] Counselling Singapore ██████████ • [H1] Latest Articles • [H2] Hi there, we're glad that you're here. • [H2] Individual Adult Counselling Singapore • [H2] How are you feeling today? • [H2] Mental health often changes over time. You can have ups and downs, and some days are better than others. • [H2] But you are not alone. • [H2] What to Look Out for If You Suspect Your Child Has Dyslexia • [H2] The Rise of Therapy Speak Among Youth: A Double-Edged Sword • [H2] How Community Support Improves Mental Health: Helping Friends, Family, and Colleagues • [H2] About Us • [H2] With locations in Orchard and Bishan, we are a team comprising professional counsellors, psychotherapists and coaches in Singapore, trusted by over 3000 clients who have taken the first step towards positive change and emotional well-being. We want to support you as you embark on a transformative journey of self-discovery and growth. All sessions are conducted in a safe space, adhering to the highest ethical counseling guidelines. • [H2] Quick Links • [H2] Home • [H2] Adult Therapy & Counselling • [H2] Children & Teens Counselling • [H2] Couples Therapy & Marriage Counselling • [H2] Locate Us • [H2] 220 Orchard Road #03-05 Midpoint Orchard Singapore 238852 • [H2] 116 Bishan St 12 #02-34 Singapore 570116 • [H2] Therapy Hours • [H2] Mondays to Saturdays 10am to 6pm BY APPOINTMENT ONLY Sundays and Public Holidays Closed	H1	H2	H3	H4	H5	H6	4	23	0	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
4	23	0	0	0	0									

Conteúdo SEO

		• [H2] Family Therapy & Counselling • [H2] © Copyright 2025 – Inside Out Counselling & Wellness Practice • [H2] Privacy Policy
	Imagens	Encontrámos 18 imagens nesta página. 6 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 14 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 14.29% Ligações internas 85.71%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Children & Teens Counselling	Internas	Passa sumo
Couples Therapy & Counselling	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Family Therapy & Counselling	Internas	Passa sumo
Individual Therapy & Counselling	Internas	Passa sumo
Children's Social Communications	Internas	Passa sumo
Crisis Intervention Gatekeeper Training	Internas	Passa sumo
Enquire Now	Externas	Passa sumo
FAQ	Internas	Passa sumo
Privacy	Internas	Passa sumo
✓ &nbsp;	Externas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	health mental support singapore feeling counselling page how therapy years
--	-------------------------	---

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
counselling	10	✓	✗	✓	✓
therapy	6	✗	✗	✓	✓
singapore	5	✗	✗	✗	✓
mental	3	✗	✗	✗	✓
health	3	✗	✗	✗	✓

Usabilidade

	Url	Domínio : insideout-counsellingwellness.com Cumprimento : 33
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não 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 : 0 Avisos : 0
	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	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.  Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.  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://insideout-counsellingwellness.com/sitemap.xml>

<https://www.insideout-counsellingwellness.com/sitemap.xml>



Robots.txt

<http://insideout-counsellingwellness.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.