

# Avaliação do site maasalong-official.top

Gerado a 13 de Maio de 2025 00:56 AM

O resultado é de 57/100



## Conteúdo SEO

|             | Título                          | Maasalong -<br>Cumprimento : 11<br>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
|-------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--|--|-------------|----------|--------|-------|------|---------|-------|-----------|-----|---------------------------------|-----------|-----------|
|             | Descrição                       | Cumprimento : 0<br>Mau. Não encontrámos nenhuma Descrição META na sua página.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
|             | Palavras-chave                  | Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
|             | Propriedades Og Meta            | Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.<br><table><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr><tr><td>locale</td><td>en_US</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Maasalong</td></tr><tr><td>url</td><td>https://maasalong-official.top/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Maasalong</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |    |    |  |  | Propriedade | Conteúdo | locale | en_US | type | website | title | Maasalong | url | https://maasalong-official.top/ | site_name | Maasalong |
| Propriedade | Conteúdo                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
| locale      | en_US                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
| type        | website                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
| title       | Maasalong                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
| url         | https://maasalong-official.top/ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
| site_name   | Maasalong                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
|             | 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>14</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Maasalong</li><li>• [H2] Perdita di peso attraverso la riduzione delle attività che inducono cortisolo</li><li>• [H2] Comprendere le differenze tra perdita di grasso viscerale e grasso sottocutaneo</li><li>• [H2] L’impatto della vita urbana sul peso e sul metabolismo: cosa significa la vita di città per la tua salute</li><li>• [H2] L’impatto delle tossine ambientali sull’aumento di peso: cosa devi sapere</li></ul> |    |    |    |  |  | H1          | H2       | H3     | H4    | H5   | H6      | 1     | 14        | 0   | 0                               | 0         | 0         |
| H1          | H2                              | H3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | H4 | H5 | H6 |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |
| 1           | 14                              | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0  | 0  | 0  |  |  |             |          |        |       |      |         |       |           |     |                                 |           |           |

## Conteúdo SEO

|                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• [H2] Il tapis roulant edonico e la sua influenza sulle abitudini alimentari: capire perché inseguiamo sempre la soddisfazione alimentare</li><li>• [H2] L'effetto dei cambiamenti stagionali sull'appetito e sull'accumulo di grasso</li><li>• [H2] Dieta inversa: il modo intelligente per evitare i plateau di perdita di peso</li><li>• [H2] Nutrigenomica: diete personalizzate basate sul tuo DNA</li><li>• [H2] Movimento consapevole: esercizi delicati che bruciano i grassi</li><li>• [H2] La salute del microbioma e il suo sorprendente legame con la perdita di peso</li><li>• [H2] Recent Posts</li><li>• [H2] Recent Comments</li><li>• [H2] Archives</li><li>• [H2] Categories</li></ul> |
|    | Imagens          | Encontrámos 0 imagens nesta página.<br><br>Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|   | Rácio Texto/HTML | Rácio : 12%<br><br>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 19 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros                                        |
|  | Statistics                               | Ligações externas : noFollow 0%<br><br>Ligações externas : Passa sumo 5.26%<br><br>Ligações internas 94.74% |

## Ligações para a própria página

| Âncoras                                                                                                                                             | Tipo     | Sumo       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| <a href="#">Skip to content</a>                                                                                                                     | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Maasalong</a>                                                                                                                           | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">España</a>                                                                                                                              | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Blog</a>                                                                                                                                | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Perdita di peso attraverso la riduzione delle attività che inducono cortisolo</a>                                                       | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Comprendere le differenze tra perdita di grasso viscerale e grasso sottocutaneo</a>                                                     | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">L'&amp;#8217;impatto della vita urbana sul peso e sul metabolismo: cosa significa la vita di città per la tua salute</a>                | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">L'&amp;#8217;impatto delle tossine ambientali sull'&amp;#8217;aumento di peso: cosa devi sapere</a>                                     | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Il tapis roulant edonico e la sua influenza sulle abitudini alimentari: capire perché inseguiamo sempre la soddisfazione alimentare</a> | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">L'&amp;#8217;effetto dei cambiamenti stagionali sull'&amp;#8217;appetito e sull'&amp;#8217;accumulo di grasso</a>                       | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Dieta inversa: il modo intelligente per evitare i plateau di perdita di peso</a>                                                        | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Nutrigenomica: diete personalizzate basate sul tuo DNA</a>                                                                              | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Movimento consapevole: esercizi delicati che bruciano i grassi</a>                                                                      | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">La salute del microbioma e il suo sorprendente legame con la perdita di peso</a>                                                        | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Older posts</a>                                                                                                                         | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">November 2024</a>                                                                                                                       | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">October 2024</a>                                                                                                                        | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">Uncategorized</a>                                                                                                                       | Internas | Passa sumo |
| <a href="#">GeneratePress</a>                                                                                                                       | Externas | Passa sumo |

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

che december peso maasalong  
categories november read perda blog  
more

## Consistência das Palavras-chave

| Palavra-chave | Conteúdo | Título | Palavras-chave | Descrição | Cabeçalhos |
|---------------|----------|--------|----------------|-----------|------------|
| che           | 19       | ✗      | ✗              | ✗         | ✓          |
| peso          | 17       | ✗      | ✗              | ✗         | ✓          |
| maasalong     | 12       | ✓      | ✗              | ✗         | ✓          |
| blog          | 12       | ✗      | ✗              | ✗         | ✗          |
| perda         | 11       | ✗      | ✗              | ✗         | ✓          |

## Usabilidade

|  |                         |                                                      |
|--|-------------------------|------------------------------------------------------|
|  | Url                     | Domínio : maasalong-official.top<br>Cumprimento : 22 |
|  | Favicon                 | Ótimo, o site tem um favicon.                        |
|  | Facilidade de Impressão | Não encontramos CSS apropriado para impressão.       |
|  | Língua                  | Ótimo! A língua declarada deste site é en.           |
|  | Dublin Core             | Esta página não tira vantagens do Dublin Core.       |

## Documento

|  |                   |        |
|--|-------------------|--------|
|  | Tipo de Documento | HTML 5 |
|--|-------------------|--------|

## Documento

|                                                                                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Codificação          | Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Validação W3C        | Erros : 0<br>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  | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li>✓ Perfeito. Não foram detetados estilos CSS nas etiquetas HTML!</li><li>✓ Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.</li><li>✓ Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.</li><li>✗ Atenção, o site não tira vantagem da compressão gzip.</li></ul> |

## Dispositivos Móveis

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

## Otimização

|                                                                                    |             |                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | XML Sitemap | Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).<br><a href="http://maasalong-official.top/sitemap.xml">http://maasalong-official.top/sitemap.xml</a> |
|  | Robots.txt  | <a href="http://maasalong-official.top/robots.txt">http://maasalong-official.top/robots.txt</a><br>Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.      |
|  | Analytics   | Em falta<br>Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.<br>Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics)        |

## Otimização

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.