



Avaliação do site mariedduncan.online

Gerado a 29 de Julho de 2024 14:18 PM





O resultado é de 62/100







Conteúdo SEO

	Título	Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem Cumprimento : 67 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.														
	Descrição	Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem Cumprimento : 67 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><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>url</td><td>https://buildingyourconfidence.service-r.work/</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem</td></tr><tr><td>description</td><td>Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem</td></tr><tr><td>image</td><td>https://buildingyourconfidence.service-r.work/img/jikokouteikanntakamekata.jpg</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	url	https://buildingyourconfidence.service-r.work/	type	website	title	Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem	description	Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem	site_name	Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem	image	https://buildingyourconfidence.service-r.work/img/jikokouteikanntakamekata.jpg
Propriedade	Conteúdo															
url	https://buildingyourconfidence.service-r.work/															
type	website															
title	Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem															
description	Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem															
site_name	Building Your Confidence: Effective Strategies to Boost Self-Esteem															
image	https://buildingyourconfidence.service-r.work/img/jikokouteikanntakamekata.jpg															
	Cabeçalhos	<table><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>0</td><td>4</td><td>9</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none">[H2] Why Focus on Self-Esteem?	H1	H2	H3	H4	H5	H6	0	4	9	0	0	0		
H1	H2	H3	H4	H5	H6											
0	4	9	0	0	0											

Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none">• [H2] Strategies to Build Self-Esteem• [H2] Strategies to Build Self-Esteem (cont'd)• [H2] Conclusion• [H3] Challenge Negative Self-Talk• [H3] Celebrate Your Achievements• [H3] Focus on Your Strengths• [H3] Practice Self-Compassion• [H3] Set Realistic Goals and Break Them Down• [H3] Help Others• [H3] Surround Yourself with Supportive People• [H3] Take Care of Your Physical and Mental Health• [H3] Seek Professional Help If Needed
	Imagens	Encontrámos 21 imagens nesta página. 20 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 : 51% Ideal! O rácio de texto para código HTML desta página está entre 25 e 70 por cento.
	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 9 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
Methods to Believe in Yourself: Building Self-Confidence with Proven Strategies	Internas	Passa sumo
The DIY Advantage: How Taking Charge Can Boost Happiness	Internas	Passa sumo
How to Clarify Your Priorities in Life and Find Direction	Internas	Passa sumo
Shattering the Cycle: Techniques to Break Free from Negative Beliefs	Internas	Passa sumo
The Power of Positive Words: Can They Really Change Your Subconscious Mind?	Internas	Passa sumo
Discovering Your Authentic Self: Methods to Recognize Who You Are	Internas	Passa sumo
Taming the Fear of Failure: Strategies to Move Beyond the Trauma of "What If	Internas	Passa sumo
The Helping Hand: How Supporting Others Can Boost Your Own Self-Esteem	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo






Palavras-chave SEO














Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
self-esteem	23	✓	✗	✓	✓
more	15	✗	✗	✗	✗
strategies	12	✓	✗	✓	✓
boost	12	✓	✗	✓	✗
positive	10	✗	✗	✗	✗





Usabilidade

	Url	Domínio : mariedduncan.online Cumprimento : 19
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Fantástico. Encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Ótimo! A língua declarada deste site é ja.
	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 : 20 Avisos : 9
	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	<ul style="list-style-type: none"> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas. Perfeito. Não foram detetados estilos CSS nas etiquetas HTML! Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4). 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	<p>Em falta</p> <p>O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático.</p> <p>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.</p>
	Robots.txt	<p>http://mariedduncan.online/robots.txt</p> <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>