







# Avaliação do site profinsk.ru

Gerado a 11 de Abril de 2026 14:05 PM






O resultado é de 63/100




## Conteúdo SEO

	<p><b>Título</b></p>	<p>Body &amp; Mind: Наука о Здоровье и Фитнесе - "Body &amp; Mind" - ваш гид в мир здоровья, фитнеса и правильного питания. Мы предлагаем научно обоснованные статьи, практические советы и вдохновляющие истории о том, как улучшить свое физическое и ментальное состояние, а также помогать другим</p> <p>Cumprimento : 300</p> <p>Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).</p>						
	<p><b>Descrição</b></p>	<p>"Body &amp; Mind" - ваш гид в мир здоровья, фитнеса и правильного питания. Мы предлагаем научно обоснованные статьи, практические советы и вдохновляющие истории о том, как улучшить свое физическое и ментальное состояние, а также помогать другим</p> <p>Cumprimento : 254</p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>						
	<p><b>Palavras-chave</b></p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>						
	<p><b>Propriedades Og Meta</b></p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="544 1599 1481 2072"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>ru_RU</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Body &amp; Mind: Наука о Здоровье и Фитнесе - "Body &amp; Mind" - ваш гид в мир здоровья, фитнеса и правильного питания. Мы предлагаем научно обоснованные статьи, практические советы и вдохновляющие истории о том, как улучшить свое физическое и ментальное состояние, а также помогать другим</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	ru_RU	site_name	Body & Mind: Наука о Здоровье и Фитнесе - "Body & Mind" - ваш гид в мир здоровья, фитнеса и правильного питания. Мы предлагаем научно обоснованные статьи, практические советы и вдохновляющие истории о том, как улучшить свое физическое и ментальное состояние, а также помогать другим
Propriedade	Conteúdo							
locale	ru_RU							
site_name	Body & Mind: Наука о Здоровье и Фитнесе - "Body & Mind" - ваш гид в мир здоровья, фитнеса и правильного питания. Мы предлагаем научно обоснованные статьи, практические советы и вдохновляющие истории о том, как улучшить свое физическое и ментальное состояние, а также помогать другим							




## Conteúdo SEO

		type	website				
		title	Body & Mind: Наука о Здоровье и Фитнесе - "Body & Mind" - ваш гид в мир здоровья, фитнеса и правильного питания. Мы предлагаем научно обоснованные статьи, практические советы и вдохновляющие истории о том, как улучшить свое физическое и ментальное состояние, а также помогать другим				
		description	"Body & Mind" - ваш гид в мир здоровья, фитнеса и правильного питания. Мы предлагаем научно обоснованные статьи, практические советы и вдохновляющие истории о том, как улучшить свое физическое и ментальное состояние, а также помогать другим				
		url	https://profinsk.ru/				
	Cabeçalhos	H1 1	H2 0	H3 0	H4 0	H5 0	H6 0
		• [H1] Body & Mind: Наука о Здоровье и Фитнесе					
	Imagens	Encontrámos 55 imagens nesta página. 27 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 : 1% 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 SEO

		
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 36 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
<a href="#">Питание и Нутрициология</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Тренировки и Физическая Активность</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Спорт и Подготовка</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Диагностика и Реабилитация</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Здоровье и Образ Жизни</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Используем для планирования маршрутов и мониторинга отгрузок</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Психологические приемы для повышения уверенности секреты внутренней силы</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Психологические техники для работы с болью как облегчить страдания и обрести внутренний покой</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Интересный разбор Что скрывается за успехами лыжных спортсменов? Анализ их программ и тренировочных систем</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Методы тренировки реакции как стать быстрее и точнее</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Методики работы с телом в единоборствах секреты эффективных тренировок по боксу и ММА</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Роль диетолога Как профессиональную нутрициологию трансформировать в стиль жизни</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Роль массажиста как стать мастером своего дела и помочь окружающим</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Методики тренировки нервно мышечной связи как развить максимальную силу и координацию</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Как мы начинаем анализ программы: первые шаги</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Развитие плиометрических способностей в командных видах спорта ключ к максимальной эффективности</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Психологические приемы для борьбы с апатией возвращаем себе энергию и мотивацию</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Инсайдерский анализ тренировочных программ лыжников как достичь вершин мастерства</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Как сделать путешествие незабываемым опыт и советы от всей нашей команды</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Невероятный разбор Анализ программ боксеров и их влияние на результат</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Роль спортивного диетолога в восстановлении гликогена секреты эффективного восстановления энергии</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Анализ программ метателей как мы строим тренировки чтобы каждый бросок становился целью</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Как развить мощную нервно мышечную связь проверенные методики и советы из личного опыта</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Являемся ли мы диетологами как научиться правильному питанию и помочь себе и другим</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Эффективные методы тренировки аэробного порога как повысить выносливость и улучшить здоровье</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Эффективные методы восстановления после марафона секреты быстрого возвращения в форму</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Эффективные методики тренировки нервно мышечной связи секреты совершенства</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Эффективные методики тренировки аэробной мощности секреты достижения максимальных результатов</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Эффективные методики тренировки аэробной мощности как раскрыть потенциал вашего тела</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Эффективное применение метода «суперсет»: секреты быстрого и качественного тренинга</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Эффективное использование метода круговой тренировки для достижения отличных результатов</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Этот мир сочетает науку и практику чтобы каждое решение имело смысл и приносило удовольствие</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">КОНТАКТЫ И РЕКЛАМА</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Карта сайта</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

[ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ](#)

Internas

Passa sumo

[АВТОРАМ И ПРАВООБЛАДАТЕЛЯМ](#)

Internas

Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

физическое **body** здоровье  
ПОМОГАТЬ СОСТОЯНИЕ СОВЕТЫ  
ментальное также **mind** другим

## Consistência das Palavras-chave












Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
mind	4	✓	✗	✓	✓
body	4	✓	✗	✓	✓
здоровье	3	✓	✗	✗	✓
советы	2	✓	✗	✓	✗
другим	2	✓	✗	✓	✗

## Usabilidade





	Url	Domínio : profinsk.ru Cumprimento : 11
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Ótimo! A língua declarada deste site é ru.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

## Usabilidade


### 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	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa 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> Perfeito, o site tira vantagens 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). <pre>http://profinsk.ru/sitemap.xml</pre> <pre>https://profinsk.ru/sitemap.xml</pre>

## Otimização

	Robots.txt	<a href="http://profinsk.ru/robots.txt">http://profinsk.ru/robots.txt</a> 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.