



# Avaliação do site rdiet.ir

Gerado a 21 de Julho de 2024 04:09 AM






O resultado é de 59/100







## Conteúdo SEO

	Título	رژیم آنلاین تخصصی آردایت Cumprimento : 25 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																
	Descrição	رژیم اینترنتی تخصصی Cumprimento : 20 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>locale</td><td>fa_IR</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>رژیم آنلاین تخصصی آردایت   ارائه رژیم های تخصصی ✓</td></tr><tr><td>description</td><td>رژیم اینترنتی تخصصی □□ بصورت خصوصی و پشتیبانی مستقیم توسط دکتر روشن ضمیر □□□□ متخصص تغذیه؛ ارائه انواع رژیم های غذایی ویژه از قبیل کتوزیک، فستینگ، لوکرب ...</td></tr><tr><td>url</td><td>https://rdiet.ir/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>رژیم آنلاین تخصصی آردایت</td></tr><tr><td>updated_time</td><td>2024-04-04T07:07:16+00:00</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	fa_IR	type	website	title	رژیم آنلاین تخصصی آردایت   ارائه رژیم های تخصصی ✓	description	رژیم اینترنتی تخصصی □□ بصورت خصوصی و پشتیبانی مستقیم توسط دکتر روشن ضمیر □□□□ متخصص تغذیه؛ ارائه انواع رژیم های غذایی ویژه از قبیل کتوزیک، فستینگ، لوکرب ...	url	https://rdiet.ir/	site_name	رژیم آنلاین تخصصی آردایت	updated_time	2024-04-04T07:07:16+00:00
Propriedade	Conteúdo																	
locale	fa_IR																	
type	website																	
title	رژیم آنلاین تخصصی آردایت   ارائه رژیم های تخصصی ✓																	
description	رژیم اینترنتی تخصصی □□ بصورت خصوصی و پشتیبانی مستقیم توسط دکتر روشن ضمیر □□□□ متخصص تغذیه؛ ارائه انواع رژیم های غذایی ویژه از قبیل کتوزیک، فستینگ، لوکرب ...																	
url	https://rdiet.ir/																	
site_name	رژیم آنلاین تخصصی آردایت																	
updated_time	2024-04-04T07:07:16+00:00																	
	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>1</td><td>1</td><td>11</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	1	11	0	0	0				
H1	H2	H3	H4	H5	H6													
1	1	11	0	0	0													

## Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] (آردایت)   Rdiet ضمیر روشن دکتر تخصصی آنلاین رژیم</li><li>• [H2] (Rdiet) آردایت چیست؟ معنی چه به</li><li>• [H3] کتوزیک رژیم</li><li>• [H3] لوکرب رژیم</li><li>• [H3] فستینگ رژیم</li><li>• [H3] دکتر با مستقیم ارتباط</li><li>• [H3] هستیم صادق</li><li>• [H3] نداریم کذب تبلیغات</li><li>• [H3] درمانی و علمی، تخصصی هارژیم</li><li>• [H3] رایگان جدید رژیم</li><li>• [H3] نیست رژیم جدول یک فقط</li><li>• [H3]؟!کنم اعتماد چگونه</li><li>• [H3] چیست؟ کتوزیک رژیم</li></ul>
	Imagens	Encontrámos 22 imagens nesta página.  1 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 : 6%  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 41 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="#">پیش به محتوا</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">مغز، اعصاب و روان</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">اطلاعات پزشکی و تغذیه ای</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">استخوان، مفاصل و ستون فقرات</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">افسردگی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">بسیاریازیس</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">پوست و مو</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">تست های آزمایشگاهی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">تغذیه ورزشی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">تناسب اندام</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">تنفسی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">تیروئید</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">چشم</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">حساسیت یا آلرژی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">خواب</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">خون</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">داروها و مکمل ها و داروهای گیاهی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">درد</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">دهان و دندان</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">دیابت</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">زنان</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">زیبایی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">سردرد و میگرن</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">سکس</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">شیرین کننده ها</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">فستینگ</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">قلب و عروق</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">کالری</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">کاهش وزن</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">کبد بانکراس و کیسه صفرا</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">کلیه و مجاری ادراری</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">کودکان و نوزادان</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">گوارش</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">متفرقه</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">مدیریت وزن</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">مردان</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">مقالات رژیم کتوزیک</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">مواد غذایی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">مواد مغذی</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">نقرس</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">نمونه رژیم کتوزیک یا کتو جهت لاغری سریع</a>	Internas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO






	Núvem de palavras-chave	تغذیه تخصصی وزن کتوزیک ارائه رژیم آردایت است دکتر غذایی
--	-------------------------	---

## Consistência das Palavras-chave












Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
رژیم	32	✓	✗	✓	✓
است	16	✗	✗	✗	✓
دکتر	9	✗	✗	✓	✓
غذایی	8	✗	✗	✓	✗
کتوزیک	7	✗	✗	✓	✓

# Consistência das Palavras-chave

## Usabilidade

	Url	Domínio : rdiet.ir Cumprimento : 8
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é fa.
	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 : 11 Avisos : 5
	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"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</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

- ✓ Icon Apple
- ✓ Meta Viewport Tag
- ✓ Conteúdo Flash

## Otimização



XML Sitemap

Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).

<http://rdiet.ir/sitemap.xml>

[https://rdiet.ir/sitemap\\_index.xml](https://rdiet.ir/sitemap_index.xml)

<https://rdiet.ir/sitemap.rss>



Robots.txt

<http://rdiet.ir/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.