



Avaliação do site sleepcalculator.my

Gerado a 15 de Março de 2026 15:49 PM

O resultado é de 64/100



Conteúdo SEO

	Título	Sleep Calculator By Age With Weather Forecast - Sleep Music Cumprimento : 59 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																		
	Descrição	Sleep calculator is an online tool that helps you plan the best times to go to bed or wake up based on the natural cycles of sleep. Instead of manual selection Cumprimento : 159 Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.																		
	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>locale</td><td>en_US</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Sleep Calculator By Age With Weather Forecast - Sleep Music</td></tr><tr><td>description</td><td>Sleep calculator is an online tool that helps you plan the best times to go to bed or wake up based on the natural cycles of sleep. Instead of manual selection</td></tr><tr><td>url</td><td>https://sleepcalculator.my/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Sleep Calculator</td></tr><tr><td>updated_time</td><td>2025-11-23T09:47:15+00:00</td></tr><tr><td>image</td><td>https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg</td></tr></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	type	website	title	Sleep Calculator By Age With Weather Forecast - Sleep Music	description	Sleep calculator is an online tool that helps you plan the best times to go to bed or wake up based on the natural cycles of sleep. Instead of manual selection	url	https://sleepcalculator.my/	site_name	Sleep Calculator	updated_time	2025-11-23T09:47:15+00:00	image	https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg
Propriedade	Conteúdo																			
locale	en_US																			
type	website																			
title	Sleep Calculator By Age With Weather Forecast - Sleep Music																			
description	Sleep calculator is an online tool that helps you plan the best times to go to bed or wake up based on the natural cycles of sleep. Instead of manual selection																			
url	https://sleepcalculator.my/																			
site_name	Sleep Calculator																			
updated_time	2025-11-23T09:47:15+00:00																			
image	https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg																			

Conteúdo SEO

		<table><tr><td>image:secure_url</td><td>https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg</td></tr><tr><td>image:width</td><td>1200</td></tr><tr><td>image:height</td><td>630</td></tr><tr><td>image:alt</td><td>Sleep Calculator</td></tr><tr><td>image:type</td><td>image/jpeg</td></tr></table>	image:secure_url	https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg	image:width	1200	image:height	630	image:alt	Sleep Calculator	image:type	image/jpeg		
image:secure_url	https://sleepcalculator.my/wp-content/uploads/2025/08/sleepcalculator.my_.jpg													
image:width	1200													
image:height	630													
image:alt	Sleep Calculator													
image:type	image/jpeg													
	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>11</td><td>14</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] Sleep Calculator • [H2] Ideal Bedtime Calculator • [H2] Ideal Wake-up Time Calculator • [H2] Nature sounds for easy sleep • [H2] The Ultimate Guide to Perfect Sleep: Mastering Your Circadian Rhythm with Our Advanced Sleep Calculator • [H2] Part 1: The Science Behind the “Grogginess” • [H2] Part 2: How to Use the Advanced Sleep Calculator Features • [H2] Part 3: Optimizing Your Sleep Environment (Weather & Sound) • [H2] Part 4: Technical Features for Power Users • [H2] Part 5: Top 5 “Sleep Hygiene” Tips to Pair with Our Calculator • [H2] Frequently Asked Questions • [H2] Conclusion: Take Back Control of Your Nights • [H3] Ocean Waves • [H3] Bird • [H3] Flowing water • [H3] Insect • [H3] Rain • [H3] Embed YouTube Video • [H3] Understanding the 90-Minute Wave • [H3] Feature A: The Ideal Bedtime Calculator • [H3] Feature B: The Ideal Wake-Up Time Calculator • [H3] 1. The Weather Connection • [H3] 2. The Integrated Nature Sound Machine • [H3] 3. Custom YouTube Integration • [H3] Is the weather data private? • [H3] How many sleep cycles should I aim for?	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	11	14	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	11	14	0	0	0									
	Imagens	Encontrámos 4 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.												
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 15% Bom! O rácio de texto para código HTML desta página é maior que 15, mas menor que 25 por cento.												
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.												

Conteúdo SEO

		
	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 23 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 4.35% Ligações internas 95.65%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Skip to content	Internas	Passa sumo
sleepcalculator.my	Internas	Passa sumo
ABOUT	Internas	Passa sumo
AUTHOR	Internas	Passa sumo
DISCLAIMER	Internas	Passa sumo
Embed YouTube video to listen	Internas	Passa sumo
The Ultimate Guide to Perfect Sleep: Mastering Your Circadian Rhythm with Our Advanced Sleep Calculator	Internas	Passa sumo
Part 1: The Science Behind the &#8220;Grogginess&#8221;	Internas	Passa sumo
Understanding the 90-Minute Wave	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Part 2: How to Use the Advanced Sleep Calculator Features	Internas	Passa sumo
Feature A: The Ideal Bedtime Calculator	Internas	Passa sumo
Feature B: The Ideal Wake-Up Time Calculator	Internas	Passa sumo
Part 3: Optimizing Your Sleep Environment (Weather & Sound)	Internas	Passa sumo
1. The Weather Connection	Internas	Passa sumo
2. The Integrated Nature Sound Machine	Internas	Passa sumo
3. Custom YouTube Integration	Internas	Passa sumo
Part 4: Technical Features for Power Users	Internas	Passa sumo
Part 5: Top 5 &#8220Sleep Hygiene&#8221; Tips to Pair with Our Calculator	Internas	Passa sumo
Frequently Asked Questions	Internas	Passa sumo
Is the weather data private?	Internas	Passa sumo
How many sleep cycles should I aim for?	Internas	Passa sumo
Conclusion: Take Back Control of Your Nights (Deep Sleep)	Externas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	calculator sound weather tool cycles part time minutes sleep years
--	-------------------------	---

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
sleep	38	✓	✗	✓	✓
calculator	20	✓	✗	✓	✓
time	15	✗	✗	✓	✓
cycles	13	✗	✗	✓	✓
weather	13	✓	✗	✗	✓

Usabilidade

	Url	Domínio : sleepcalculator.my Cumprimento : 18
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos 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://sleepcalculator.my/sitemap.xml>
https://sleepcalculator.my/sitemap_index.xml
<https://sleepcalculator.my/page-sitemap.xml>
<https://sleepcalculator.my/author-sitemap.xml>



Robots.txt

<http://sleepcalculator.my/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.