



# Avaliação do site spts.org

Gerado a 28 de Julho de 2024 20:24 PM

O resultado é de 49/100





## Conteúdo SEO

	Título	SPTS - Promoting Health and Wellbeing Cumprimento : 37 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																
	Descrição	SPTS is website dedicated to advancing physical and mental health through scientific research and proven interventions. Learn about our evidence-based health promotion programs. Cumprimento : 177 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>en_US</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>SPTS - Promoting Health and Wellbeing</td></tr><tr><td>description</td><td>SPTS is website dedicated to advancing physical and mental health through scientific research and proven interventions. Learn about our evidence-based health promotion programs.</td></tr><tr><td>url</td><td>https://spts.cc/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>SPTS</td></tr><tr><td>image</td><td>https://spts.cc/wp-content/uploads/2023/09/stethoscope.png</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	type	website	title	SPTS - Promoting Health and Wellbeing	description	SPTS is website dedicated to advancing physical and mental health through scientific research and proven interventions. Learn about our evidence-based health promotion programs.	url	https://spts.cc/	site_name	SPTS	image	https://spts.cc/wp-content/uploads/2023/09/stethoscope.png
Propriedade	Conteúdo																	
locale	en_US																	
type	website																	
title	SPTS - Promoting Health and Wellbeing																	
description	SPTS is website dedicated to advancing physical and mental health through scientific research and proven interventions. Learn about our evidence-based health promotion programs.																	
url	https://spts.cc/																	
site_name	SPTS																	
image	https://spts.cc/wp-content/uploads/2023/09/stethoscope.png																	





# Conteúdo SEO

	Cabeçalhos	H1	H2	H3	H4	H5	H6
		1	21	0	10	2	0
		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Elevate Your Well-being: Your Daily Dose of Health Inspiration</li><li>• [H2] 10 Warning Signs Of Mold Toxicity: Don't Ignore These Signals!</li><li>• [H2] How To Lose Cortisol Belly Fat? 9 Natural Tips To Follow!</li><li>• [H2] Rice Water Diet Drink: Incredible Benefits For Weight Loss!</li><li>• [H2] FitSpresso Complaints From Customers! Is It Really Safe?</li><li>• [H2] Latest From SPTS Blog</li><li>• [H2] The Medical MindsBehind Our Content</li><li>• [H2] Claudia Chaves, MD</li><li>• [H2] Rony Kampalath, MD</li><li>• [H2] Anita Sadaty, MD</li><li>• [H2] Doru Paul, MD</li><li>• [H2] Isaac O. Opole, MD, PhD</li><li>• [H2] Miho J. Tanaka, MD</li><li>• [H2] Explore Categories</li><li>• [H2] Joint Health</li><li>• [H2] Mental Health</li><li>• [H2] Gut Health</li><li>• [H2] Eye Health</li><li>• [H2] Ear Health</li><li>• [H2] Dental Health</li><li>• [H2] Sleep Support</li><li>• [H2] Explore Research On Trending Market Products</li><li>• [H4] Exploring The Natural Ingredients In Joint Genesis Supplement</li><li>• [H4] Ingredients In Wisdom Weight Loss Supplement Revealed!</li><li>• [H4] Best Supplements For Nerve Health: An Ultimate Guide!</li><li>• [H4] Blue Tonic for Weight Loss: Discover The Connection With Sumatra Slim Belly Tonic</li><li>• [H4] LeptiCell Ingredients: Any Harmful Component Found?</li><li>• [H4] FitSpresso Analysis: My Personal Experience And Reasearch Findings!</li><li>• [H4] FitSpresso Ingredients List Label And Its Uses For Weight Reduction</li><li>• [H4] FitSpresso Side Effects Discovered Through Research!</li><li>• [H4] What Does Nanotechnology Do For Your Nails And Skin? A Rapid Insight!</li><li>• [H4] NanoDefense Pro Ingredients: A Quick Guide On The Nano-Particles In The Formula!</li><li>• [H5] Quick Links</li><li>• [H5] Categories</li></ul>					
	Imagens	Encontrámos 28 imagens nesta página.  18 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 : 0%  O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15					

## Conteúdo SEO

		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 108 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 98.15% Ligações internas 1.85%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Skip to content</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">CEUs</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">CONFERENCES</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">HOME STUDY COURSES</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">SPORTS CERTIFIED SPECIALIZATION</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">RESIDENCY AND FELLOWSHIP</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">AASPT SPONSORED AND PARTNERED SYMPOSIA</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">SPTS Traveling Fellowship</a>	Externas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">AASPT RESEARCH GRANTS</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">THE LEGACY FUND</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">CONFERENCE ABSTRACT AWARDS</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME FIFTEEN NUMBER FOUR</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME FIFTEEN NUMBER SIX</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME FIFTEEN NUMBER TWO</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME FIFTEEN NUMBER FIVE</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME THIRTEEN, NUMBER THREE</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME TWELVE NUMBER FIVE</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME FIFTEEN NUMBER ONE</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME FOURTEEN, NUMBER FIVE</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME TWELVE NUMBER TWO</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME FOURTEEN NUMBER FOUR</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">volume twelve NUMBER three</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">VOLUME TWELVE NUMBER FOUR</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">MEMBER BENEFITS</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">COVID-19</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Concussion Management</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Physical Activities</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Sports Nutrition</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Orthopedic Injuries</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Tips For Athletes</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Injuries</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Physical Therapy</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Resources</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Guides</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Best Guides</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Comparison</a>	Externas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Pain Relief</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Ear Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Nerve Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Heart Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Digestive Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Joint Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Immune Support</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Brain Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Detox &amp; Cleansing</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Eye Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Women's Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Altai Balance</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Energy &amp; Stamina</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Beauty</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Dental Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Diet &amp; Weight Loss</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Deep Sleep Support</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Men's Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">10 Warning Signs Of Mold Toxicity: Don't Ignore These Signals!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">How To Lose Cortisol Belly Fat? 9 Natural Tips To Follow!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Rice Water Diet Drink: Incredible Benefits For Weight Loss!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">FitSpresso Complaints From Customers! Is It Really Safe?</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Exploring The Natural Ingredients In Joint Genesis Supplement</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Ingredients In Wisdom Weight Loss Supplement Revealed!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Best Supplements For Nerve Health: An Ultimate Guide!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Blue Tonic for Weight Loss: Discover The Connection With Sumatra Slim Belly Tonic</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">LeptiCell Ingredients: Any Harmful Component Found?</a>	Externas	Passa sumo


## [Ligações para a própria página](#)

<a href="#">FitSpresso Analysis: My Personal Experience And Reasearch Findings!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">FitSpresso Ingredients List Label And Its Uses For Weight Reduction</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">FitSpresso Side Effects Discovered Through Research!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">What Does Nanotechnology Do For Your Nails And Skin? A Rapid Insight!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">NanoDefense Pro Ingredients: A Quick Guide On The Nano-Particles In The Formula!</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Nerve Savior</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Liv Pure</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Neotonics</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Fast Lean Pro</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Sight care</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Sumatra Slim Belly Tonic</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Alpha Tonic</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">ErecPrime</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">TropiSlim</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">FitSpresso</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Amiclear</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">=</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">ProDentim</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Gluconite</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">ReFirmance</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">SeroLean</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Puravive</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Amyl Guard</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Sugar Defender</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Boostaro</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Red Boost</a>	Externas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">Illuderma</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Quietum Plus</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Cortexi</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Ikaria Lean Belly Juice</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">LeanBiome</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">LeanBliss</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Xitox Foot Pads</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Prostadine</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">About Us</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Contact Us</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Privacy Notice</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Terms Of Use</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Medical Disclaimer</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Editorial Policy</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Affiliate Disclosure</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">FAQ</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Sitemap</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">General Health</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Product Reviews</a>	Externas	Passa sumo






## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	
--	-------------------------	--












## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
---------------	----------	--------	----------------	-----------	------------

## Usabilidade


	Url	Domínio : spts.org Cumprimento : 8
	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
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 26 Avisos : 1
	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> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).</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).  <code>http://spts.org/sitemap.xml</code> <code>https://spts.cc/sitemap_index.xml</code>
	Robots.txt	<code>http://spts.org/robots.txt</code> 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.