



Avaliação do site zver-vnutri-test.ru

Gerado a 30 de Março de 2026 10:00 AM

O resultado é de 66/100



Conteúdo SEO

	Título	Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов. Cumprimento : 518 Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).				
	Descrição	Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов. Cumprimento : 483 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><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr><tr><td>locale</td><td>ru_RU</td></tr></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	ru_RU
Propriedade	Conteúdo					
locale	ru_RU					

Conteúdo SEO

		<table><tr><td>site_name</td><td>Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.</td></tr><tr><td>description</td><td>Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.</td></tr><tr><td>url</td><td>https://zver-vnutri-test.ru/</td></tr></table>	site_name	Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.	type	website	title	Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.	description	Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.	url	https://zver-vnutri-test.ru/		
site_name	Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.													
type	website													
title	Фитнес-питание: наука и практика - Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.													
description	Фитнес-питание: наука и практика - ваш надежный источник информации о питании для достижения фитнес-целей. Мы анализируем научные исследования, разбираем мифы и предлагаем практические рекомендации по составлению рациона, выбору добавок и оптимизации питания для различных видов тренировок и задач (похудение, набор массы, улучшение выносливости и т.д.). Наш сайт поможет вам разобраться в сложных вопросах питания, принимать обоснованные решения и добиться максимальных результатов.													
url	https://zver-vnutri-test.ru/													
	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>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] Фитнес-питание: наука и практика	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	0	0	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	0	0	0	0	0									
	Imagens	Encontrámos 100 imagens nesta página.												

Conteúdo SEO

		66 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 para a própria página	Encontrámos um total de 42 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
Белок и Аминокислоты	Internas	Passa sumo
Углеводы и Жиры	Internas	Passa sumo
Витамины и Минералы	Internas	Passa sumo
Спортивное Питание и Добавки	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Питание для Разных Видов Активности	Internas	Passa sumo
Искусство разделения порций как правильно контролировать питание и сохранять баланс	Internas	Passa sumo
Особенности питания для триатлетов на длинной дистанции (Ironman)	Internas	Passa sumo
Питание для триатлона секреты подготовки и лучшие стратегии	Internas	Passa sumo
Кето адаптация как наш организм привыкает к новому метаболическому режиму	Internas	Passa sumo
Как правильно питаться зимой наши советы для здоровья и энергии	Internas	Passa sumo
Кето адаптация Путь к здоровью и энергии на полном газу	Internas	Passa sumo
Влияние газировки на здоровье что нужно знать каждому	Internas	Passa sumo
Фастфуд и восстановление как вернуть здоровье после приятных&sbquo; но вредных гастрономических приключений	Internas	Passa sumo
Клетчатка секрет здоровья для нашего ЖКТ и не только	Internas	Passa sumo
Восстановление после ультра как вернуть здоровье и энергию после экстремальных нагрузок	Internas	Passa sumo
Восстановление после тренировки Изолят сывороточного протеина vs Казеин — что выбрать?	Internas	Passa sumo
Интервальное голодание путь к здоровью и новым возможностям	Internas	Passa sumo
Роль омега 3 жирных кислот в снижении воспаления настоящий прорыв в здоровье	Internas	Passa sumo
Анализ состава коммерческих изотоников что скрывается в каждом глотке энергии?	Internas	Passa sumo
Полное руководство по профилактике железа как сохранить работоспособность вашего компьютера и смартфона	Internas	Passa sumo
Питание при двухразовых тренировках как сохранить энергию и достигнуть целей	Internas	Passa sumo
Веганский белок как обеспечить организм необходимым питанием без животных продуктов	Internas	Passa sumo
Таурин и спорт как этот мощный элемент помогает достигать новых вершин	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Пищеварение во время длительных нагрузок реальные проблемы и эффективные решения	Internas	Passa sumo
Питание в дни отдыха как сохранить мышечную массу без тренировок	Internas	Passa sumo
Цинк и магний secrets здоровья и энергии которые скрыты в этих микроэлементах	Internas	Passa sumo
Секреты эффективного восстановления кожи с помощью сыворотки наш личный опыт и советы	Internas	Passa sumo
Гидратация перед тренировкой ключ к максимальному результату и здоровью	Internas	Passa sumo
Пищевые добавки Предтреники — секрет мощной тренировки и быстрого восстановления	Internas	Passa sumo
Эффективное питание при двухразовых тренировках секреты для максимальной результативности	Internas	Passa sumo
Электролиты Почему Калий — Ключевой Микроэлемент для Вашего Здоровья	Internas	Passa sumo
Электролиты почему калий — ключ к вашему здоровью и как его правильно использовать	Internas	Passa sumo
Электролиты Магний и Натрий — ключевые минералы для нашего организма и их баланс	Internas	Passa sumo
Электролиты Когда и какие добавки необходимы для вашего организма	Internas	Passa sumo
Электролиты Как Калий Помогает Нашему Телу Быть Здоровым и Энергичным	Internas	Passa sumo
Электролиты всему важнейшие компоненты вашего организма — фокус на калии	Internas	Passa sumo
Шокирующая правда о влиянии сахара на наше здоровье что мы не знали и как изменить свою жизнь	Internas	Passa sumo
Что такое скорость усвоения углеводов и как она влияет на наше здоровье и энергию?	Internas	Passa sumo
КОНТАКТЫ И РЕКЛАМА	Internas	Passa sumo
Карта сайта	Internas	Passa sumo
ПОЛИТИКА КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ	Internas	Passa sumo
АВТОРАМ И ПРАВООБЛАДАТЕЛЯМ	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

задач массы практика
фитнес-питание питания
для наука видов поможет набор

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
для	5	✓	✗	✓	✗
фитнес-питание	4	✓	✗	✓	✓
практика	4	✓	✗	✓	✓
питания	4	✓	✗	✓	✗
наука	4	✓	✗	✓	✓

Usabilidade

	Url	Domínio : zver-vnutri-test.ru Cumprimento : 19
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Fantástico. Encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é ru.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
--	-------------------	--------

Documento

	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	 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.  Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.  Perfeito, o site tira vantagens 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://zver-vnutri-test.ru/sitemap.xml https://zver-vnutri-test.ru/sitemap.xml
	Robots.txt	http://zver-vnutri-test.ru/robots.txt Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.

Otimização

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.