



Avaliação do site fitnesshealth101.com

Gerado a 30 de Maio de 2025 12:57 PM

O resultado é de 51/100



Conteúdo SEO

	Título	Your All-in-One Health and Fitness Source - Cumprimento : 43 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																	
	Descrição	Provides users with cutting edge health and fitness information. Including weight loss, nutrition, weight training and exercise guides. Cumprimento : 135 Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.																	
	Palavras-chave	fitness, health, weight loss, exercise, nutrition, cardio, workout, programs Perfeito, a página contém palavras-chave META.																	
	Propriedades Og Meta	Esta página não tira vantagens das propriedades Og.																	
	Cabeçalhos	<table><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr><tr><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> [H3] Featured News						H1	H2	H3	H4	H5	H6	0	0	1	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6														
0	0	1	0	0	0														
	Imagens	Encontrámos 18 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 : 20% 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.																	
	Iframe	Oh, não, esta página tem Iframes na página, o que significa que o																	

Conteúdo SEO



conteúdo destas não pode ser indexado.

Ligações SEO



Reescrita de URL

Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!



Underscores (traços inferiores) nas URLs

Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.



Ligações para a própria página

Encontrámos um total de 97 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros



Statistics

Ligações externas : noFollow 0%

Ligações externas : Passa sumo 1.03%

Ligações internas 98.97%

Ligações para a própria página

Âncoras

Tipo

Sumo

[Weight Loss](#)

Internas

Passa sumo

[Exercise Programs](#)

Internas

Passa sumo

[Exercise Equipment](#)

Internas

Passa sumo

[Nutritional Supplements](#)

Internas

Passa sumo

[Skin and Beauty](#)

Internas

Passa sumo

[VISIT PRODUCT'S SITE](#)

Internas

Passa sumo

[READ FULL REVIEW](#)

Internas

Passa sumo

[Fresh Prepared](#)

Internas

Passa sumo

[Bistro MD](#)

Internas

Passa sumo

[Jenny Craig](#)

Internas

Passa sumo

[Zone Diet](#)

Internas

Passa sumo

[Slimfast](#)

Internas

Passa sumo

Ligações para a própria página

Glycemic Impact	Internas	Passa sumo
VISIT PRODUCT'S SITE	Internas	Passa sumo
READ FULL REVIEW	Internas	Passa sumo
Total Gym	Internas	Passa sumo
Tower 200:Body by Jake	Internas	Passa sumo
Bodylastics	Internas	Passa sumo
Tony Horton's 10 Minute Trainer	Internas	Passa sumo
Slim Series Express	Internas	Passa sumo
Power Half Hour	Internas	Passa sumo
VISIT PRODUCT'S SITE	Externas	Passa sumo
READ FULL REVIEW	Internas	Passa sumo
Maximus Strength Training Equipment	Internas	Passa sumo
Life Fitness Treadmill	Internas	Passa sumo
Sole Fitness Elliptical	Internas	Passa sumo
Sole Fitness Exercise Bike	Internas	Passa sumo
Body-Craft Strength Training Equipment	Internas	Passa sumo
VISIT PRODUCT'S SITE	Internas	Passa sumo
READ FULL REVIEW	Internas	Passa sumo
New Vitality	Internas	Passa sumo
GNC	Internas	Passa sumo
Doctor Greens	Internas	Passa sumo
Sibu	Internas	Passa sumo
Organic Health and Beauty	Internas	Passa sumo
Naturally Direct	Internas	Passa sumo
VISIT PRODUCT'S SITE	Internas	Passa sumo
READ FULL REVIEW	Internas	Passa sumo
SkinCeuticals	Internas	Passa sumo
Peter Thomas Roth	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

New Vitality	Internas	Passa sumo
Avon	Internas	Passa sumo
Oil of Olay	Internas	Passa sumo
Revitol	Internas	Passa sumo
View All News Articles	Internas	Passa sumo
Definition of Aerobic Training	Internas	Passa sumo
Achieving an Aerobic Effect	Internas	Passa sumo
Benefits of Aerobic Training	Internas	Passa sumo
Body Weight Exercises	Internas	Passa sumo
Exercise Ball Exercises	Internas	Passa sumo
Weight Training Exercises	Internas	Passa sumo
Benefits of Personal Fitness	Internas	Passa sumo
Motivation Tips and Techniques	Internas	Passa sumo
Health and Nutrition	Internas	Passa sumo
Benefits of Vitamins	Internas	Passa sumo
Benefits of Minerals	Internas	Passa sumo
Skin and Beauty	Internas	Passa sumo
Skin Care Basics	Internas	Passa sumo
Non-Surgical Procedures	Internas	Passa sumo
Your Weight Loss Plan	Internas	Passa sumo
Your Optimum Weight	Internas	Passa sumo
Setting Weight Loss Goals	Internas	Passa sumo
Listening to Your Body	Internas	Passa sumo
Your Weight Training Program	Internas	Passa sumo
Intermediate Workouts	Internas	Passa sumo
Yoga Types and Styles	Internas	Passa sumo
Meditation in Your Life	Internas	Passa sumo
Origin of Pilates	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Basal Metabolic Rate	Internas	Passa sumo
Calorie Tracker	Internas	Passa sumo
Ideal Weight	Internas	Passa sumo
Target Heart Rate	Internas	Passa sumo
Weight Loss Tracking	Internas	Passa sumo
Read More	Internas	Passa sumo
Read More	Internas	Passa sumo
Read More	Internas	Passa sumo
Return to Top	Internas	Passa sumo
Cardiovascular	Internas	Passa sumo
General Fitness	Internas	Passa sumo
Meditation	Internas	Passa sumo
Pilates	Internas	Passa sumo
Weight Loss	Internas	Passa sumo
Weight Training	Internas	Passa sumo
Yoga	Internas	Passa sumo
Weight Loss Reviews	Internas	Passa sumo
Exercise Equipment Reviews	Internas	Passa sumo
Exercise Program Reviews	Internas	Passa sumo
Nutritional Supplement Reviews	Internas	Passa sumo
Skin and Beauty Product Reviews	Internas	Passa sumo
Fitness Exercises Glossary	Internas	Passa sumo
Workout Routines Glossary	Internas	Passa sumo
Recipes Glossary	Internas	Passa sumo
Vitamins Glossary	Internas	Passa sumo
Minerals Glossary	Internas	Passa sumo
Amino Acids Glossary	Internas	Passa sumo
Herbs Glossary	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

[Physical Injuries Glossary](#)

Internas

Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

health glossary exercise **loss** skin **weight**
equipment beauty **fitness** reviews

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
weight	23	✗	✓	✓	✗
fitness	19	✓	✓	✓	✗
loss	15	✗	✓	✓	✗
exercise	13	✗	✓	✓	✗
skin	11	✗	✗	✗	✗

Usabilidade

	Url	Domínio : fitnesshealth101.com Cumprimento : 20
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontrámos 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	XHTML 1.0 Transitional
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 16 Avisos : 19
	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.  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).  Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	 Icon Apple  Meta Viewport Tag  Conteúdo Flash
--	-------------------------------------	--

Otimização

	XML Sitemap	Em falta O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático. Um mapa do site identifica todas as URLs que estão disponíveis para rastreio, incluindo informação acerca de atualizações, frequência de alterações ou a importância de cada URL. Isto contribui para uma maior inteligência e eficiência do rastreio.
--	-------------	---

Otimização

	Robots.txt	http://fitnesshealth101.com/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.