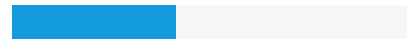




Avaliação do site vkusno-legko.com

Gerado a 31 de Maio de 2025 16:19 PM

O resultado é de 34/100



Conteúdo SEO

	Título	Живи вкусно, живи легко - Главная Cumprimento : 33 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.												
	Descrição	Cumprimento : 0 Mau. Não encontrámos nenhuma Descrição META na sua página.												
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.												
	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] Почему вес стоит, хотя мы стараемся	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 38 imagens nesta página. 17 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 : 18% 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	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.												

Ligações SEO

	Reescrita de URL	Mau. Existem ligações que contêm 'query strings' (sequências de consulta).
	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 57 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 12.28% Ligações internas 87.72%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
=	Internas	Passa sumo
ВКонтакте	Externas	Passa sumo
Instagram	Externas	Passa sumo
Одноклассники	Internas	Passa sumo
Facebook	Externas	Passa sumo
Youtube	Internas	Passa sumo
Блог	Internas	Passa sumo
Буксир	Internas	Passa sumo
Ваш кабинет	Internas	Passa sumo
Бесплатные курсы	Internas	Passa sumo
Тренинги	Internas	Passa sumo
Вес и здоровье	Internas	Passa sumo
Здоровое питание	Internas	Passa sumo
Вкусно и полезно	Internas	Passa sumo
Источники здоровья	Internas	Passa sumo
Кулинарный ликбез	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Фитнес	Internas	Passa sumo
Это интересно	Internas	Passa sumo
Истории успеха	Internas	Passa sumo
Контакты	Internas	Passa sumo
http://vkusno-legko.com/history/detail.php?ID=21021	Internas	Passa sumo
&#128073; Как убрать живот и бока?	Internas	Passa sumo
&#10067;Почему раньше проще было похудеть	Internas	Passa sumo
&#128073; 5 вкусных способов добавить самый похудательный белок	Internas	Passa sumo
&#128558; Почему подсчет калорий не всегда помогает похудеть?	Internas	Passa sumo
&#128073; Легкий способ сбалансировать похудательный рацион без подсчетов и взвешиваний еды	Internas	Passa sumo
Низкокалорийные десерты - 2 экспресс-рецепта за пару минут	Internas	Passa sumo
Как сэкономить время и деньги, делая заказ продуктов онлайн. Пошаговая инструкция + промокод на первый заказ	Internas	Passa sumo
Тенденции на европейском рынке труда 2020 - 2021	Internas	Passa sumo
Масло и сыр реабилитированы	Internas	Passa sumo
=	Externas	Passa sumo
Как выстроить стройное питание	Externas	Passa sumo
11 каратов стройности для занятых бизнес-леди	Externas	Passa sumo
Как запустить жиросжигание за 7 дней	Externas	Passa sumo
Итальянские Рецепты Стройности	Internas	Passa sumo
Жиросжигающие меню стройности	Internas	Passa sumo
Экспресс-рецепты для худеющих	Internas	Passa sumo
Регистрация	Internas	Passa sumo
Забыли свой пароль?	Internas	Passa sumo
Больше о курсе	Internas	Passa sumo
Политика конфиденциальности	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Видео-урок+	Internas	Passa sumo
Теперь я точно знаю: в 40 лет жизнь только начинается!	Internas	Passa sumo
Знакомые удивлялись, как мне удалось так быстро похудеть	Internas	Passa sumo
Как я перестала бояться еды и похудела	Internas	Passa sumo
О революции цели, ветре перемен и о том, как далеко он меня унёс	Internas	Passa sumo
Помогли картошка, фрукты и имбирь	Internas	Passa sumo
Пусть фото и моя история вас вдохновят!	Internas	Passa sumo
Еще рецепты	Internas	Passa sumo
Секретный раздел	Internas	Passa sumo
Вопрос-ответ	Internas	Passa sumo
Об авторе	Internas	Passa sumo
Наш форум	Internas	Passa sumo
Правила оплаты услуг сайта	Internas	Passa sumo
Правила перепечатки	Internas	Passa sumo
Реклама	Internas	Passa sumo
Политика конфиденциальности	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

стройности что **КАК** мая для живи
вкусно **2025г** похудеть **ваш**

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
как	8	×	×	×	×
ваш	6	×	×	×	×
2025г	5	×	×	×	×

Consistência das Palavras-chave

мая	5	✖	✖	✖	✖
для	5	✖	✖	✖	✖

Usabilidade

	Url	Domínio : vkusno-legko.com Cumprimento : 16
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Não foi declarada nenhuma língua para este site.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Documento

	Tipo de Documento	HTML 4.01 Transitional				
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres WINDOWS-1251 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	<table><tr><th>Etiquetas obsoletas</th><th>Ocorrências</th></tr><tr><td></td><td>1</td></tr></table> Etiquetas HTML obsoletas são etiquetas que já não são usadas segundo as normas mais recentes. É recomendado que sejam removidas ou substituídas por outras etiquetas atualizadas.	Etiquetas obsoletas	Ocorrências		1
Etiquetas obsoletas	Ocorrências					
	1					
	Dicas de Velocidade	 Atenção! Existem tabelas dentro de outras tabelas em HTML.				

Documento

- ❌ 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).
- ✅ 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.



Robots.txt

<http://vkusno-legko.com/robots.txt>

Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.



Analytics

Perfeito, o site tem uma ferramenta analítica para a análise de atividade.



Google Analytics