

Pontuação do seu site

# Revisão de Feedfit.pl

Criado em 2022-06-10

## Introdução

Este relatório fornece uma revisão dos principais fatores que influenciam o SEO e a usabilidade do seu site. O ranking da página inicial é um grau em uma escala de 100 pontos que representa sua Eficácia de Marketing na Internet. O algoritmo baseia-se em 70 critérios, incluindo dados do mecanismo de pesquisa, estrutura do site, desempenho do site e outros. Uma classificação inferior a 40 significa que há muitas áreas para melhorar. Uma classificação acima de 70 é uma boa marca e significa que seu site provavelmente está bem otimizado. As páginas internas são classificadas em uma escala de A+ através de E e são baseadas em uma análise de cerca de 30 critérios. Nossos relatórios fornecem conselhos acionáveis para melhorar os objetivos comerciais de um site. Entre em contato conosco para mais informações.

## Índice

Optimização nos resultados de pesquisa	Usabilidade
Móvel	Tecnologias
Visitantes	Social
Análise de links	

## Iconografia

 Bom	 Difícil de resolver
 Melhorar	 Pouco difícil de resolver
 Erros	 Fácil de resolver
 Não importante	 Não é necessário nenhuma ação

# Optimização nos resultados de pesquisa

## Tag título



Feedfit.pl - portal dla (wszystkich) fanów zdrowego stylu życia



**Comprimento:** 63 Caractere(s)

Idealmente, sua etiqueta de título deve conter entre 10 e 70 caracteres (espaços incluídos).

Certifique-se de que seu título é explícito e contém suas palavras-chave mais importantes.

Certifique-se de que cada página tenha um título único.



## Meta descrição

Sem descrição



**Comprimento:** 0 Caractere(s)

As descrições Meta AN174 contêm entre 70 e 160 caracteres (espaços incluídos).

Permite que você influencie como suas páginas da web são descritas e exibidas nos resultados de pesquisa.

Certifique-se de que todas as suas páginas da web tenham uma meta descrição única que seja explícita e contenha suas palavras-chave mais importantes (elas aparecem em negrito quando combinam parte ou toda a consulta de pesquisa do usuário).

Um bom meta descrição funciona como uma propaganda orgânica, então use mensagens atraentes com uma chamada clara para ação para maximizar a taxa de clique.



## Palavras-chave

Sem palavras chave



As palavras-chave são um tipo específico de meta-tag que aparecem no código HTML de uma página da Web e ajudam a dizer aos motores de busca quais são os tópicos da página.

No entanto, o Google não pode usar palavras-chave meta.



[Feedfit.pl - portal dla \(wszystkich\) fanów zdrowego stylu życia](#)

[feedfit.pl/](#)

Sem descriÃ§Ã£o

Este é um exemplo do que o tópico e a descrição de meta aparecerão nos resultados de pesquisa do Google.

Enquanto as classificações de tópico e as descrições de meta são usadas para criar as listas de resultados de pesquisa, os mecanismos de pesquisa podem criar os seus próprios se forem faltando, não estando bem escrito ou não é relevante para o conteúdo da página.

As tags de tópico e as Descrições de Meta são cortadas se forem muito longas, por isso é importante permanecer dentro dos limites de caracteres sugeridos.

Tópicos

	<H1>	<H2>	<H3>	<H4>	<H5>	<H6>
	0	14	53	0	0	0

<H2> Najnowsze artykuły </H2>  
<H2> Najpopularniejsze </H2>  
<H2> Reklama </H2>  
<H2> Reklama </H2>  
<H2> Aktywność </H2>  
<H2> Zdrowie </H2>  
<H2> Suplementacja </H2>  
<H2> Dietetyka </H2>  
<H2> Home Cooking </H2>  
<H2> Wellness </H2>  
<H2> Socialfit </H2>  
<H2> Najnowszy artykuł </H2>  
<H2> Tagi </H2>  
<H2> Nawigacja </H2>  
<H3> Jak schudnąć bez nadwyróżnania budżetu domowego? </H3>  
<H3> Żelazo w diecie - kto powinien zwiększyć, a kto obniżyć jego podaż? </H3>  
<H3> Przepisy i zioła na wzmacnianie serca - jak stosować i w jakich ilościach aby sprzyjały zdrowiu serca i naczyniom krwionośnym? </H3>  
<H3> Fioletowy chleb - superfood, który możesz przygotować w domu! </H3>  
<H3> Kilka kilogramów w tygodniu? Poznaj efekty rygorystycznej diety GM! </H3>  
<H3> Ćwiczenia wielostawowe w domu, czyli jak przenieść efektywny trening z siłowni do swoich czterech ścian </H3>  
  
<H3> Dlaczego całkowite eliminowanie tłuszczy z diety to błąd? Wyjaśniamy! </H3>  
<H3> Medytacja sposobem na znalezienie równowagi? Sprawdź, od czego zacząć </H3>  
<H3> Co przyda się na survivalu? </H3>  
<H3> Olej z czarnuszki - naturalny suplement, który pomaga złagodzić mnóstwo dolegliwości i chorób. </H3>  
  
<H3> Jakie właściwości ma czekolada? </H3>  
<H3> W co wzbogacić wiosenną dietę? </H3>

<H3> Hummus domowej roboty - smaczny, zdrowy i tani element zrównoważonej diety </H3>  
<H3> Pozycjonowanie grafik sportowych – na czym polega? </H3>  
<H3> 4 skuteczne ćwiczenia wzmacniające biodra, które możesz wykonywać w domu! </H3>  
<H3> 10 apetycznych dań z Instagrama Karola Okraszy. Spróbuj przyrządzić je w swoim domu! </H3>  
<H3> Suplementy diety sposobem na jesienne osłabienie? </H3>  
<H3> Pielęgnacja dloni jesienią i zimą </H3>  
<H3> Domowe SPA sprawdzonym sposobem na gorsze dni </H3>  
<H3> Z jakiego materiału powinny być wykonane męskie spodenki dresowe? Sprawdzamy! </H3>  
<H3> Jaki powinien być strój na siłownię? </H3>  
<H3> Dlaczego warto stosować jabłczan kreatyny? </H3>  
<H3> Suplementacja kreatyny - co warto wiedzieć? </H3>  
<H3> Wysiłkowe nietrzymanie moczu – wszystko, co warto wiedzieć na temat tej dolegliwości </H3>  
<H3> Co przyda się na survivalu? </H3>  
<H3> 4 skuteczne ćwiczenia wzmacniające biodra, które możesz wykonywać w domu! </H3>  
<H3> Twister do ćwiczeń – jak działa i który model wybrać? </H3>  
<H3> Callanetics – metoda treningowa, która przynosi błyskawiczne efekty </H3>  
<H3> Trening cardio w domowych warunkach – jak go skutecznie przeprowadzić? </H3>  
<H3> Sprzęt do domowej siłowni </H3>  
<H3> Serce sportowca – czy zmiany zachodzące w układzie sercowo-naczyniowym pod wpływem regularnego wysiłku fizycznego mogą być groźne dla zdrowia? </H3>  
<H3> Aktywność fizyczna to za mało – co robić, aby zminimalizować ryzyko zachorowania na nowotwór? </H3>  
<H3> Włoskie przysmaki nie muszą tuczyć - fit dania z makaronem </H3>  
<H3> Olej z czarnuszki - naturalny suplement, który pomaga złagodzić mnóstwo dolegliwości i chorób. </H3>

<H3> Suplementacja kreatyny - co warto wiedzieć? </H3>  
<H3> Jakie suplementy można spożywać przed treningiem? </H3>  
<H3> Kwas foliowy – suplement dobry nie tylko dla kobiet w ciąży </H3>  
<H3> Dlaczego całkowite eliminowanie tłuszczy z diety to błąd? Wyjaśniamy! </H3>  
<H3> Jakie właściwości ma czekolada? </H3>  
<H3> W co wzbogacić wiosenną dietę? </H3>  
<H3> Hummus domowej roboty - smaczny, zdrowy i tani element zrównoważonej diety </H3>  
<H3> Sushi jako urozmaicenie diety fit. Zrób je własnoręcznie! </H3>  
<H3> Smacznie, zdrowo, nietypowo – najlepsze techniki gotowania w domu </H3>  
<H3> Medytacja sposobem na znalezienie równowagi? Sprawdź, od czego zacząć </H3>  
<H3> Chcesz stosować afirmacje? Zobacz, od czego zacząć! </H3>  
<H3> Nie tylko masaż – jak powinny wyglądać zabiegi regeneracyjne dla osób uprawiających sport? </H3>

<H3> 5 skutecznych sposobów na jesień (i nie tylko!) chandrę </H3>  
<H3> Bańki chińskie - pogromcy cellulitu. Na czym polega masaż z ich wykorzystaniem? </H3>  
<H3> 10 apetycznych dań z Instagrama Karola Okraszy. Spróbuj przyrządzić je w swoim domu! </H3>  
<H3> Co brać pod uwagę przy wyborze wędki? </H3>  
<H3> Najciekawsze dietetyczne blogi - zobacz nasze zestawienie TOP10! </H3>  
<H3> Dlaczego całkowite eliminowanie tłuszczy z diety to błąd? Wyjaśniamy! </H3>  
<H3> Medytacja sposobem na znalezienie równowagi? Sprawdź, od czego zacząć </H3>

Use suas palavras-chave nos títulos e verifique se o primeiro nível (H1) inclui suas palavras-chave mais importantes. Nunca

duplicue seu conteúdo de tag de título na sua etiqueta de cabeçalho.

Embora seja importante garantir que cada página tenha uma marca H1, nunca inclua mais de uma por página. Em vez disso, use muitiplas etiquetas H2 - H6.

## Palavras-chave



maja 16    się 16    warto 12    dietetyka 10    aktywność 10  
kwietnia 10    czerwca 9    diety 8    marca 8    sposobem 7  
reklama 7    ēwiczenia 6    który 6    zobacz 6    kilka 6

Esta nuvem de palavras-chave fornece uma visão da freqüência do uso de palavras-chave dentro da página.

É importante realizar pesquisa de palavras-chave para obter uma compreensão das palavras-chave que o seu público está usando. Existem várias ferramentas de pesquisa de palavras-chave disponíveis on-line para ajudá-lo a escolher quais palavras-chave para segmentar.

## X Consistência de palavras-chave



Palavras-chave	Freq	Título	Descrição	<H>
maja	16	✗	✗	✗
síę	16	✗	✗	✓
warto	12	✗	✗	✓
dietetyka	10	✗	✗	✓
aktywność	10	✗	✗	✓
kwietnia	10	✗	✗	✗
czerwca	9	✗	✗	✗
diety	8	✗	✗	✓
marca	8	✗	✗	✗
sposobem	7	✗	✗	✓
reklama	7	✗	✗	✓
ēwiczenia	6	✗	✗	✓
który	6	✗	✗	✓
zobacz	6	✗	✗	✓
kilka	6	✗	✗	✓

Esta tabela destaca a importância de ser consistente com o uso de palavras-chave.

Para melhorar a chance de classificar bem nos resultados de pesquisa para uma palavra-chave específica, certifique-se de incluí-la em algumas ou todas as seguintes: URL da página, conteúdo da página, tag do título, descrição do meta, tags de cabeçalho, atributos da imagem alt , texto de âncora de link interno e texto de âncora de backlink.

## Atributo Alt



Encontramos 16 imagens nesta página  
 14 atributos ALT estão em vazios ou ausentes

```
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://feedfit.pl/wp-content/uploads/2022/04/10-OFF-980x120-px.png
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://feedfit.pl/wp-content/uploads/2022/04/game-over-336x280-px.png
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%20300%20250'%3E%3C/svg%3E
https://feedfit.pl/wp-content/uploads/2020/10/336x280-300x250.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%20980%20120'%3E%3C/svg%3E
https://feedfit.pl/wp-content/uploads/2020/10/980-x-120.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%20168%2046'%3E%3C/svg%3E
https://feedfit.pl/wp-content/uploads/2020/09/Feedfit-300x82.png
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%2032%2032'%3E%3C/svg%3E
https://feedfit.pl/wp-content/uploads/2020/10/maps-and-flags.png
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%2032%2032'%3E%3C/svg%3E
https://feedfit.pl/wp-content/uploads/2020/10/mail-1.png
```

O texto alternativo é usado para descrever imagens para dar aos rastreadores do mecanismo de busca (e aos deficientes visuais). Além disso, mais informações para ajudá-los a entender imagens, o que pode ajudá-los a aparecer nos resultados de pesquisa do Google Imagens.

## Racio de Texto/HTML O racio de HTML para texto é de: 5.3%



Tamanho do conteúdo de texto 14176 bytes  
Tamanho total de HTML 267677 bytes

O Círculo de proporcionalidade de texto representa a porcentagem de texto real em uma página da web em comparação com a porcentagem de código HTML, e é usado pelos mecanismos de pesquisa para calcular a relevância de uma página da Web. Um círculo mais alto para proporção de texto aumentaria suas chances de obter uma melhor classificação nos resultados do mecanismo de busca.

  	<b>Compressão GZIP</b>	Uau! GZIP Activo.
		✓ A página da Web foi comprimida de 261 KB para 34 (86.9 % total de poupança)

O Gzip é um método de compressão de arquivos (tornando-os menores) para transferências de rede mais rápidas.

Permite reduzir o tamanho de páginas da web e quaisquer outros arquivos web típicos para cerca de 30% ou menos do seu tamanho original antes de transferir .

## IP Canonicalization

Não o seu domínio IP 5.252.231.165 não redireciona para feedfit.pl



Para verificar isso no seu site, insira seu endereço IP no navegador e veja se seu site é carregado com o endereço IP.

Idealmente, o IP deve redirecionar para o URL do seu site ou para uma página do seu provedor de hospedagem de sites.

Se não redirecionar, você deve fazer um redirecionamento htaccess 301 para garantir que o IP não seja indexado.

## URL Rewrite

Boa, todos os URLs parecem limpos e amigáveis



Os URLs do seu site contêm elementos desnecessários que os tornam complicados.

Um URL deve ser fácil de ler e lembrar para os usuários. Os mecanismos de pesquisa precisam de URLs para serem limpos e incluir as palavras-chave mais importantes da sua página.

URLs limpos também são úteis quando compartilhados em mídias sociais, pois explicam o conteúdo da página.

## Underscores nos URLs

Às vezes, você não está usando underscores (isto\_sao\_underscores) em seus URLs



Às vezes, você não está usando "underscores" (estes\_seridos\_de\_tempo) em seus URLs.

Enquanto o Google trata os hifens como separadores de palavras, isso não é para sublinhados.

## **WWW Resolve**



À“timos, um redirecionamento estÃ¡ no lugar para redirecionar o trÃ¡;fego do seu domÃ³nio nÃ£o preferido.

O redirecionamento de solicitaÃ§Ãµes de um domÃ³nio nÃ£o preferido Ã© importante porque os mecanismos de pesquisa consideram URLs com e sem "www" como dois sites diferentes.

## **XML Sitemap**



Boa, vocÃª possui o arquivo XML Sitemap!  
<http://feedfit.pl/sitemap.xml>

Um sitemap lista os URLs disponÃveis para o rastreamento e pode incluir informaÃ§Ãµes adicionais, como as atualizaÃ§Ãµes mais recentes do seu site, a freqÃ¼Ã¢ncia das mudanÃ§as e a importÃ¢ncia dos URLs. Isso permite que os mecanismos de pesquisa rastreiem o site de forma mais inteligente.

Recomendamos que vocÃª gere um sitemap XML para o seu site e envie-o para o Google Search Console e as Ferramentas do webmaster do Bing. TambÃ©m Ã© uma boa prÃ;tica especificar a localizaÃ§Ã£o do seu sitemap em seu arquivo robots.txt.

## **Robots.txt**



Boa, vocÃª possui o arquivo Robots.txt!  
<http://feedfit.pl/robots.txt>

Um arquivo robots.txt permite que vocÃª restrinja o acesso dos robÃ´s dos mecanismos de pesquisa que rastreiam a web e pode impedir que esses robÃ´s accessem diretÃ³rios e pÃ;ginas especÃ¢ficos. Ele tambÃ©m especifica onde o arquivo do sitemap XML estÃ¡ localizado.

VocÃª pode verificar erros no seu arquivo robots.txt usando o Google Search Console (anteriormente Ferramentas do Google para webmasters) selecionando 'Robots.txt Tester' em 'Rastreamento'. Isso tambÃ©m permite que vocÃª teste pÃ;ginas individuais para garantir que o Googlebot tenha o acesso apropriado.

 **Objetos incorporados** Perfeito, nenhum objeto incorporado foi detectado nesta pÁgina 

Objetos incorporados, como o Flash. Ele sÃ³ deve ser usado para aprimoramentos especÃficos.

Embora o conteÃºdo do Flash geralmente pareÃ§a melhor, nÃ£o pode ser indexado corretamente pelos motores de busca.

Evite sites Flash completos para maximizar o SEO.

 **Iframe** Oh nÃ£o, conteÃºdo iframe foi detectado nesta pÁgina 

Os quadros podem causar problemas em sua pÁgina da web, porque os mecanismos de pesquisa nÃ£o rastrearÃ£o ou indexarÃ£o o conteÃºdo dentro deles.

Evite quadros sempre que possÃvel e use uma etiqueta NoFrames se vocÃª deve usÃ¡-los.

 **Registro de DomÃnio** A informaÃ§Ã£o de domÃnio do Whois da AN84 pode ajudÃ¡-lo a determinar o administrador apropriado, o faturamento e as informaÃ§Ãµes tÃ©cnicas e de contato. 

Idade do domÃnio: Not Available

Data da criaÃ§Ã£o: Not Available

Data da actualizaÃ§Ã£o: Not Available

Data de expiraÃ§Ã£o: Not Available

A idade do domÃnio importa, atÃ© certo ponto, e os domÃnios mais recentes geralmente lutam para se indexar e classificar os resultados de pesquisa em seus primeiros meses (dependendo de outros fatores de classificaÃ§Ã£o associados). Considere comprar um nome de domÃnio de segunda mÃ£o.

VocÃª sabe que pode registrar seu domÃnio por atÃ© 10 anos? Ao fazÃ¡-lo, vocÃª mostrarÃ¡ ao mundo que vocÃª Ã© sÃ©rio sobre sua empresa.

## PÁginas indexadas



PÁginas indexadas nos motores de busca

39 PÁgina (s)

Este é o número de páginas que descobrimos em seu site.

Um número baixo pode indicar que os robôs são incapazes de descobrir suas páginas da web, o que é uma causa comum de uma arquitetura de site ruim e ligação interna, ou você está evitando que os bots e os mecanismos de pesquisa sejam rastreados e indexando suas páginas.

## Contagem de Backlinks



Número de backlinks para o seu site

Backlinks são links que apontam para o seu site a partir de outros sites. Eles são como cartas de recomendação para o seu site.

Como esse fator é crucial para o SEO, você deve ter uma estratégia para melhorar a quantidade e a qualidade dos backlinks.

# Usabilidade

## URL

<http://feedfit.pl>  
**Comprimento:** 7 caracteres

Mantenha seus URLs curtos e evite nomes de domínio longos quando possível.

Um URL descritivo é melhor reconhecido pelos motores de busca.

Um usuário deve poder ver a barra de endereços e fazer uma estimativa precisa sobre o conteúdo da página antes de chegar a ela (por exemplo, <http://www.mysite.com/pt/products>).

## Favicon

 É bom, seu site tem um favicon.

Favicons melhora a visibilidade da marca.

Como um favicon é especialmente importante para os usuários que marcam seu site, certifique-se de que é consistente com sua marca.

## Página 404 personalizada

 É bom, seu site possui uma página de erro personalizada 404.

Quando um visitante encontra um erro de 404 arquivos não encontrados em seu site, você está prestes a perder o visitante que trabalhou tanto para obter através dos mecanismos de busca e links de terceiros.

Criando sua página de erro personalizada 404, você pode minimizar o número de visitantes perdidos desse jeito.

 **Tamanho da pÃ¡gina** 261 KB (mÃ©dia na Internet Ã© de 320 Kb)  


Duas das principais razÃµes para um aumento no tamanho da pÃ¡gina sÃ£o imagens e arquivos JavaScript.

O tamanho da pÃ¡gina afeta a velocidade do seu site; tente manter o tamanho da sua pÃ¡gina abaixo de 2 Mb.

Dica: use imagens com um tamanho pequeno e otimize seu download com o gzip.

 **Tempo de carregamento** 1.69 segundo(s)



A velocidade do site Ã© um fator importante para classificar alto nos resultados de pesquisa do Google e enriquecer a experÃªncia do usuÃ¡rio.

Recursos: Confira os tutoriais de desenvolvedores do Google para obter dicas sobre como fazer seu site funcionar mais rÃ¡pido.

 **Idioma** Boa, vocÃ¡ declarou seu idioma  


Verifique se o seu idioma declarado Ã© o mesmo que o idioma detectado pelo Google

AlÃ©m disso, defina o idioma do conteÃºdo no cÃ³digo HTML de cada pÃ¡gina.

## Disponibilidade de domÃnio

● ● ●

DomÃnios (TLD)	Estado
feedfit.com	JÃ¡ registrado
feedfit.net	DisponÃvel
feedfit.org	JÃ¡ registrado
feedfit.biz	JÃ¡ registrado
feedfit.us	DisponÃvel

Registre as vÃrias extensÃµes do seu domÃnio para proteger sua marca de cybersquatters.

## Disponibilidade Typo

● ● ●

DomÃnios (TLD)	Estado
fedfit.pl	JÃ¡ registrado
ceedfit.pl	JÃ¡ registrado
deedfit.pl	JÃ¡ registrado
eeddfit.pl	JÃ¡ registrado
reedfit.pl	JÃ¡ registrado

Registre os vÃrios erros de digitaÃ§Ã£o do seu domÃnio para proteger sua marca de cybersquatters.

 **Privacidade email**

Boa, nenhum endereÃ§o de e-mail foi encontrado em texto simples.



NÃ£o recomendamos adicionar endereÃ§os de texto simples / endereÃ§os de e-mail em suas pÃ¡ginas da web.

Como os bots maliciosos scrape a web em busca de endereÃ§os de e-mail para spam. Em vez disso, considere usar um formulÃ¡rio de contato.

 **Browser seguro**

O site nÃ£o estÃ¡ na lista negra e parece seguro usar.



NavegaÃ§Ã£o segura para identificar sites inseguros e notificar usuÃ¡rios e webmasters para que eles possam se proteger de danos.

 **Mobile Friendliness** Impressionante! Esta pÃ¡gina Ã© adaptada para dispositivos mÃ³veis!  


Mobile Friendliness refere-se aos aspectos de usabilidade do seu site mÃ³vel, que o Google usa como sinal de classificaÃ§Ã£o nos resultados de pesquisa mÃ³vel.

 **Compatibilidade mobile** Objetos incorporados detectados.  


Objetos incorporados, como Flash, Silverlight ou Java. Ele sÃ³ deve ser usado para aprimoramentos especÃ¢ficos.  
Mas evite usar Objetos incorporados, para que seu conteÃºdo possa ser acessado em todos os dispositivos.

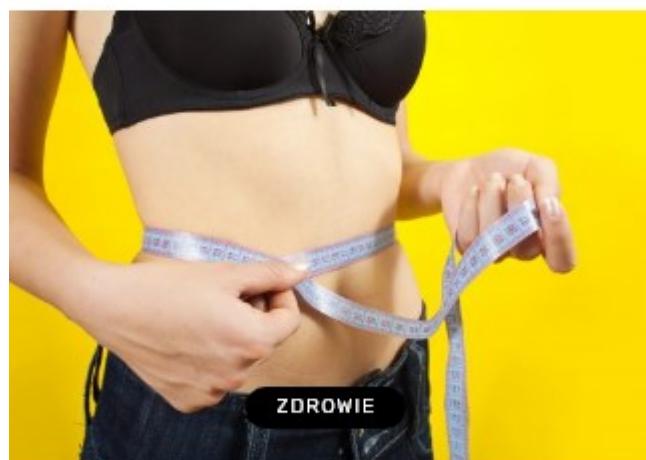
Vista mobile



Nowe porządki na TikToku. Reklamy  
związane z odchudzaniem zakazane!



FeedFit



8 lipca 2021

## Jak obliczyć RFM – wskaźnik relatywnej masy

..

O número de pessoas que usam a Web mesmo é enorme; mais de 75% dos consumidores têm acesso a smartphones. ??

Seu site deve ficar bonito nos dispositivos mais populares.

Dica: use uma ferramenta de análise para rastrear o uso de seu site mesmo.

## Servidor IP



Servidor IP	LocalizaÃ§Ã£o do servidor	Fornecedor do servidor
104.21.59.222	PolandTimezone	LH.pl Sp. z o.o.Organization

O endereÃ§o IP do seu servidor tem pouco impacto em seu SEO. No entanto, tente hospedar seu site em um servidor geograficamente prÃ³ximo aos seus visitantes.

Os motores de busca consideram a localizaÃ§Ã£o geogrÃ¡fica de um servidor, bem como a velocidade do servidor.

## Dicas de velocidade



Dicas para criar pÃ¡ginas HTML de carregamento rÃ¡pido:

- ✓ Perfeito, o seu site tem poucos arquivos CSS.
- ✗ PÃ©ssimo, o seu site possui muitos arquivos de JavaScript.
- ✓ Perfeito, seu site nÃ£o usa tabelas aninhadas.
- ✗ PÃ©ssimo, seu site estÃ¡ usando estilos inline.

A velocidade do site tem um enorme impacto no desempenho, afetando a experiÃªncia do usuÃ¡rio, taxas de conversÃ£o e rankings mesmo.

Ao reduzir os tempos de carregamento da pÃ¡gina, os usuÃ¡rios tÃ£o menos probabilidades de se distrair e os motores de busca sÃ£o mais propensos a recompensÃ¡-lo ao classificar suas pÃ¡ginas mais alto nos SERPs.

As taxas de conversÃ£o sÃ£o muito maiores para sites que carregam mais rÃ¡pido do que seus concorrentes mais lentos.

## Analytics



NÃ£o detectamos uma ferramenta de anÃ¡lise instalada neste site.

Web analytics permite medir a atividade do visitante em seu site.

VocÃª deve ter pelo menos uma ferramenta de anÃ¡lise instalada, mas tambÃ©m pode ser bom instalar um segundo para verificar os dados.

## **Tipo de documento**

O seu doctype da página da Web é HTML 5



O Doctype é usado para instruir os navegadores da Web sobre o tipo de documento que está sendo usado.

Por exemplo, em que versão do HTML está escrita a página.

Declarar um tipo de documento ajuda os navegadores da web a renderizar o conteúdo corretamente.

## **W3C Validity**

W3C não validado



W3C é um conselho que define os padrões da web.

Usar marcações válidas que não contêm erros é importante porque os erros de sintaxe podem tornar sua página difícil para indexar os mecanismos de pesquisa. Execute o serviço de validação do W3C sempre que as alterações forem feitas no código do seu site.

## **Codificação**

Excelente, a codificação de idioma / caractere é especificada: UTF-8



Especificando codificação de idioma / caractere pode evitar problemas com a renderização de caracteres especiais.

## Dados das redes sociais Seu estado nas redes sociais



 Facebook: 

 Twitter: 

 Instagram: 

Os dados sociais referem-se a dados que os indivíduos criam que são compartilhados de forma consciente e voluntária por eles.

O custo e a sobrecarga anteriormente tornaram inviável essa forma de comunicação semi-pública.

Mas os avanços na tecnologia de redes sociais a partir de 2004-2010 tornaram possíveis conceitos mais amplos de compartilhamento.

## Visitantes

### Rank de trÃ¡fico

5749463rd site mais visitado do mundo.



Uma classificaÃ§Ã£o baixa significa que seu site recebe muitos visitantes.

Seu Alexa Rank Ã© uma boa estimativa do trÃ¢fego mundial para o seu site, embora nÃ£o seja 100% exato.

### LocalizaÃ§Ã£o do visitante

Seu site Ã© popular nos seguintes paÃses:



Nenhum dado disponÃvel

Recomendamos que vocÃª reserve os nomes de domÃnio para os paÃses onde o seu site Ã© popular.

Isso impedirÃ¡ que potenciais concorrentes se inscrevam nesses domÃnios e aproveitem sua reputaÃ§Ã£o nesses paÃses.

### Valor estimado

\$372 USD



Apenas um valor estimado do seu site com base no ranking do Alexa.

## ! Links na pÁ;gina

Encontramos um total de 215 links incluindo internos & externos no seu site



No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
Serce sportowca – czy zmiany zachodzące w układzie sercowo-naczyniowym pod wpływem regularnego wysiłku fizycznego mogą być groźne dla zdrowia?	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
Jakie suplementy można spożywać przed treningiem?	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
Kwas foliowy – suplement dobry nie tylko dla kobiet w ciąży	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
Sushi jako urozmaicenie diety fit. Zrób je własnoręcznie!	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
Smacznie, zdrowo, nietypowo – najlepsze techniki gotowania w domu	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Dofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
No Anchor Text	Links internos	Nofollow
akcesoria sportowe	Links internos	Dofollow
aktywność fizyczna	Links internos	Dofollow
aktywność fizyczna a zdrowie	Links internos	Dofollow
Anna Lewandowska	Links internos	Dofollow
Anna Lewandowska porady	Links internos	Dofollow
dieta	Links internos	Dofollow
dieta niskokaloryczna	Links internos	Dofollow
domowe ćwiczenia ogólnorozwojowe	Links internos	Dofollow
fakty i mity na temat odchudzania	Links internos	Dofollow
Instagram	Links internos	Dofollow
Lewandowska hpba	Links internos	Dofollow
modelowanie sylwetki	Links internos	Dofollow
odporność organizmu	Links internos	Dofollow
redukcja tkanki tłuszczowej	Links internos	Dofollow
regeneracja	Links internos	Dofollow
skuteczna dieta	Links internos	Dofollow
spalanie tkanki tłuszczowej	Links internos	Dofollow
sprzęt fitness	Links internos	Dofollow
sprzęt sportowy	Links internos	Dofollow
suplementy diety	Links internos	Dofollow
suplementy witaminowe	Links internos	Dofollow
trening ogólnorozwojowy	Links internos	Dofollow
trening ogólnorozwojowy w domu	Links internos	Dofollow
trening w domu	Links internos	Dofollow
warzywa	Links internos	Dofollow
witamina D	Links internos	Dofollow
witaminy i minerały	Links internos	Dofollow



No Anchor Text	Links externos	Dofollow
No Anchor Text	Links externos	Dofollow
bluewhalepress.pl	Links externos	Dofollow
strongo.pl	Links externos	Dofollow
desporto.pl	Links externos	Dofollow
jasportowiec.pl	Links externos	Dofollow
sporttaker.pl	Links externos	Dofollow
hobbyhood.pl	Links externos	Dofollow
familysports.pl	Links externos	Dofollow
womactive.pl	Links externos	Dofollow
bizsport.pl	Links externos	Dofollow
techmove.pl	Links externos	Dofollow

Embora nÃ£o exista um limite exato para o nÃºmero de links que vocÃª deve incluir em uma pÃ¡gina, a melhor prÃ¡tica Ã© evitar o excesso de 200 links.

Os links passam o valor de uma pÃ¡gina para outra, mas a quantidade de valor que pode ser aprovada Ã© dividido entre todos os links em uma pÃ¡gina. Isso significa que a adiÃ§Ã£o de links desnecessÃrios irÃ¡ diluir o valor potencial atribuÃdo aos seus outros links.

Usando o atributo Nofollow impede que o valor seja passado para a pÃ¡gina de vinculaÃ§Ã£o, mas vale a pena notar que esses links ainda sÃ£o levados em consideraÃ§Ã£o ao calcular o valor que Ã© passado atravÃ©s de cada link, entÃ£o os links do Nofollow tambÃ©m podem diluir o pagerank.



## Links quebrados



Links quebrados foram encontrados nesta página da web

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Jak+schudn%C4%85%C4%87+bez+nadwyr%C4%99%C5%BCania+bud%C5%BCetu+domu

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=%C5%BBelazo+w+diecie+%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Przyprawy+i+zio%C5%82a+na+wzmocnienie+serca+%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Fioletowy+chleb+%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Kilka+kilogram%C3%B3w+w+tydzie%C5%84%3F+Poznaj+efekty+rygorystycznej+diety+C

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=%C4%86wiczenia+wielostawowe+w+domu%2C+czyli+jak+przenie%C5%9B%C4%87+efek

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Dlaczego+ca%C5%82kowite+eliminowanie+t%C5%82uszcz%C3%B3w+z+diety+to+b%C5%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Medytacja+sposobem+na+znalezienie+r%C3%B3wag%C3%93F+Sprawd%C5%BA%C2C+od+

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Co+przyda+si%C4%99+na+survivalu%3F:https://feedfit.pl/aktywnosc/co-przyda-sie-na-surv

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Olej+z+czarnuszki+%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Jakie+w%C5%82a%C5%9Bciwo%C5%9Bci+ma+czekolada%3F:https://feedfit.pl/dietetyka/j

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=W+co+wzbogaci%C4%87+wiosenn%C4%85+diet%C4%99%3F:https://feedfit.pl/dietetyka/w

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Hummus+domowej+roboty+%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Pozycjonowanie+grafik+sportowych+E2%80%93+na+czym+polega%3F:https://feedfit.pl/v

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=4+skuteczne+%C4%87wiczenia+wzmacniaj%C4%85ce+biodra%2C+kt%C3%B3re+mo%C5%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=10+apetycznych+da%C5%84+z+Instagrama+Karola+Okrasy.+Spr%C3%B3buj+przyrz%C4%85

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Suplementy+diety+sposobem+na+jesienne+os%C5%82abienie%3F:https://feedfit.pl/suplementy

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Piel%C4%99gnacja+d%C5%82oni+jesieni%C4%85+i+zim%C4%85:https://feedfit.pl/wellnes

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Domowe+SPA+sprawdzonym+sposobem+na+gorsze+dni:https://feedfit.pl/wellness/domowe

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Z+jakiego+materia%C5%82u+powinny+by%C4%87+wykonane+m%C4%99skie+spodenki+

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Jaki+powinien+by%C4%87+str%C3%B3j+na+si%C5%82owni%C4%99%3F:https://feedfit.p

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Dlaczego+warto+stosowa%C4%87+jab%C5%82czan+kreatyny%3F:https://feedfit.pl/reklama

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Suplementacja+kreatyny+%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Wysi%C5%82kowe+nietrzymanie+moczu+E2%80%93+wszystko%2C+co+warto+wiedzie

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Twister+do+C4%87wicze%C5%84+E2%80%93+jak+dzia%C5%82a+i+kt%C3%B3ry+je

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Callanetics+E2%80%93+metoda+trenigowa%2C+kt%C3%B3ra+przynosi+b%C5%82yski

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Trening+cardio+w+domowych+warunkach+E2%80%93+jak+go+skutecznie+przeprowadzi

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Sprz%C4%99t+do+domowej+si%C5%82owni:https://feedfit.pl/aktywnosc/sprzet-do-domowej

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Jakie+suplementy+mo%C5%BCna+spo%C5%BCywa%C4%87+przed+trenigiem%3F:https://feedfit.pl/suplementy

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Kwas+foliowy+E2%80%93+suplement+dobry+nie+tylko+dla+kobiet+w+ci%C4%85%C5%

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Sushi+jako+urozmaicenie+diety+fit.+Zr%C3%B3j+je+w%C5%82asnor%C4%99cznie%21:https://feedfit.pl/suplementy

http://feedfit.pl/whatsapp://send?text=Nie+tylko+masa%C5%BCa+E2%80%93+jak+powinny+wys%C4%85da%C4%87+zabieg

Links quebrados enviam usuários para páginas da Web não-existentes. Eles são ruins para a usabilidade, reputação e SEO do seu site. Se você encontrar links quebrados no futuro, aproveite o tempo para substituir ou remover cada um.