Website review
maximov.org.ua

Generated on May 18 2026 09:50 AM

The score is 61/100

SEO Content

✓	Title	МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Length : 63** Perfect, your title contains between 10 and 70 characters.
⚠	Description	Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Length : 46** Ideally, your meta description should contain between 70 and 160 characters (spaces included). Use this free tool to calculate text length.
✗	Keywords	Very bad. We haven't found meta keywords on your page. Use this free online meta tags generator to create keywords.
✓	Og Meta Properties	Good, your page take advantage of Og Properties.

Property	Content
title	МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах
type	website
image	https://maximov.org.ua/wp-content/uploads/2026/03/maximov-1200.png
image:width	1200
image:height	630
image:alt	Maximov
description	Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах
url	https://maximov.org.ua/
locale	ru_RU
site_name	МАКСИМОВ

SEO Content

Headings

H1	H2	H3	H4	H5	H6
0	21	17	0	0	0

- [H2] Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах
- [H2] Еда против стресса: как снизить уровень кортизола с помощью рациона
- [H2] Золотой стандарт кухни: как выбрать качественное оливковое масло и не ошибиться
- [H2] Как составить персональную стратегию долголетия: ваш путь к активному будущему
- [H2] Мифы о метаболизме: можно ли его «разогнать» и как не попасться на маркетинговые уловки?
- [H2] Влияние закаливания на иммунитет: Почему контрастный душ — это «бизнес-класс» для вашего здоровья
- [H2] Гормон сна мелатонин: когда стоит принимать добавки и как не навредить себе?
- [H2] Щитовидная железа: симптомы гипотиреоза, которые нельзя игнорировать
- [H2] Скандинавская ходьба: почему это идеальный выбор для здоровья сердца и суставов?
- [H2] Перетренированность: как понять, что ваш организм требует отдыха, и как вернуться в форму
- [H2] Ключ к крепкому иммунитету: Секреты вашего микробиома
- [H2] Железодефицит: почему постоянно нет сил и как это исправить
- [H2] Здоровые зубы: секреты гигиены, о которых не говорят стоматологи (но вы обязаны знать)
- [H2] Как выбрать кроссовки для разных видов спорта
- [H2] Здоровье спины: как победить боль в пояснице с помощью простых упражнений
- [H2] Дефицит калорий: как рассчитать свою норму (формула Миффлина-Сан Жеора)
- [H2] Алкоголь и фитнес: почему один бокал может «обнулить» ваши усилия в зале
- [H2] Поздний ужин: что съесть перед сном, чтобы не поправиться?
- [H2] Как организовать рабочее место для здоровья спины
- [H2] Пагинация записей
- [H2] Сейчас читают
- [H3] Еда против стресса: как снизить уровень кортизола с помощью рациона
- [H3] Дефицит калорий: как рассчитать свою норму (формула Миффлина-Сан Жеора)
- [H3] Алкоголь и фитнес: почему один бокал может «обнулить» ваши усилия в зале
- [H3] Поздний ужин: что съесть перед сном, чтобы не поправиться?
- [H3] Что я ем за день — пример меню на 1800 ккал
- [H3] Золотой стандарт кухни: как выбрать качественное оливковое масло и не ошибиться
- [H3] Как экономить на здоровом питании: список бюджетных продуктов
- [H3] Meal Prep: Как приготовить еду на всю неделю за 3 часа

SEO Content

		• [H3] Медитация для начинающих: 5 минут спокойствия в хаосе • [H3] Принятие своего тела (бодипозитив) vs стремление к идеалу: где находится золотая середина? • [H3] Рецепт ПП-десерта, который не отличить от обычного • [H3] Силовые тренировки vs кардио: что быстрее сжигает жир? • [H3] Фитнес после 40 лет: особенности нагрузок и восстановления • [H3] Ключ к крепкому иммунитету: Секреты вашего микробиома • [H3] Топ мобильных приложений для подсчёта калорий • [H3] Утренние ритуалы успешных людей: как начать день, чтобы побеждать • [H3] Растительное питание: как добрать белок вегетарианцу
✓	Images	We found 38 images on this web page. Good, most or all of your images have alt attributes.
✗	Text/HTML Ratio	Ratio : **2%** This page's ratio of text to HTML code is below 15 percent, this means that your website probably needs more text content.
✓	Flash	Perfect, no Flash content has been detected on this page.
✓	Iframe	Great, there are no Iframes detected on this page.

SEO Links

✓	URL Rewrite	Good. Your links looks friendly!
✓	Underscores in the URLs	Perfect! No underscores detected in your URLs.
✓	In-page links	We found a total of 42 links including 0 link(s) to files
●	Statistics	External Links : noFollow 0% External Links : Passing Juice 0% Internal Links 100%

In-page links

Anchor	Type	Juice
Перейти к содержимому	Internal	Passing Juice
Здоровье	Internal	Passing Juice
Обзоры	Internal	Passing Juice
Питание	Internal	Passing Juice
Психология	Internal	Passing Juice
Личный опыт	Internal	Passing Juice
Тренировки	Internal	Passing Juice
Українська	Internal	Passing Juice
-	Internal	Passing Juice
-	Internal	Passing Juice
-	Internal	Passing Juice
-	Internal	Passing Juice
-	Internal	Passing Juice
-	Internal	Passing Juice
-	Internal	Passing Juice
Как составить персональную стратегию долголетия: ваш путь к активному будущему	Internal	Passing Juice
Мифы о метаболизме: можно ли его «разогнать» и как не попасться на маркетинговые уловки?	Internal	Passing Juice
Влияние закаливания на иммунитет: Почему контрастный душ — это «бизнес-класс» для вашего здоровья	Internal	Passing Juice
Гормон сна мелатонин: когда стоит принимать добавки и как не навредить себе?	Internal	Passing Juice
Щитовидная железа: симптомы гипотиреоза, которые нельзя игнорировать	Internal	Passing Juice
Скандинавская ходьба: почему это идеальный выбор для здоровья сердца и суставов?	Internal	Passing Juice
Перетренированность: как понять, что ваш организм требует отдыха, и как вернуться в форму	Internal	Passing Juice

In-page links

Ключ к крепкому иммунитету: Секреты вашего микробиома	Internal	Passing Juice
Железодефицит: почему постоянно нет сил и как это исправить	Internal	Passing Juice
Здоровые зубы: секреты гигиены, о которых не говорят стоматологи (но вы обязаны знать)	Internal	Passing Juice
Как выбрать кроссовки для разных видов спорта	Internal	Passing Juice
Здоровье спины: как победить боль в пояснице с помощью простых упражнений	Internal	Passing Juice
Как организовать рабочее место для здоровья спины	Internal	Passing Juice
2	Internal	Passing Juice
5	Internal	Passing Juice
Meal Prep: Как приготовить еду на всю неделю за 3 часа	Internal	Passing Juice
Медитация для начинающих: 5 минут спокойствия в хаосе	Internal	Passing Juice
Принятие своего тела (бодипозитив) vs стремление к идеалу: где находится золотая середина?	Internal	Passing Juice
Рецепт ПП-десерта, который не отличить от обычного	Internal	Passing Juice
Силовые тренировки vs кардио: что быстрее сжигает жир?	Internal	Passing Juice
Фитнес после 40 лет: особенности нагрузок и восстановления	Internal	Passing Juice
Топ мобильных приложений для подсчёта калорий	Internal	Passing Juice
Утренние ритуалы успешных людей: как начать день, чтобы побеждать	Internal	Passing Juice
Растительное питание: как добрать белок вегетарианцу	Internal	Passing Juice
MAXIMOV	Internal	Passing Juice
WordPress	Internal	noFollow
HybridMag	Internal	noFollow

SEO Keywords



Keywords Cloud

почему что ДЛЯ помощью это калорий КАК

SEO Keywords

		здоровье здоровья фитнес

Keywords Consistency

Keyword	Content	Title	Keywords	Description	Headings
как	15	✖	✖	✖	✔
для	6	✖	✖	✖	✔
почему	5	✖	✖	✖	✔
что	4	✖	✖	✖	✔
помощью	3	✖	✖	✖	✔

Usability

	Url	Domain : maximov.org.ua Length : 14
	Favicon	Great, your website has a favicon.
	Printability	We could not find a Print-Friendly CSS.
	Language	Good. Your declared language is ru.
	Dublin Core	This page does not take advantage of Dublin Core.

Document

	Doctype	HTML 5
	Encoding	Perfect. Your declared charset is UTF-8.
	W3C Validity	Errors : 0 Warnings : 0

Document

	Email Privacy	Great no email address has been found in plain text!
	Deprecated HTML	Great! We haven't found deprecated HTML tags in your HTML.
	Speed Tips	✔ Excellent, your website doesn't use nested tables. ✖ Too bad, your website is using inline styles. ✔ Great, your website has few CSS files. ✔ Perfect, your website has few JavaScript files. ✔ Perfect, your website takes advantage of gzip.

Mobile

	Mobile Optimization	✔ Apple Icon ✔ Meta Viewport Tag ✔ Flash content

Optimization

	XML Sitemap	Great, your website has an XML sitemap. https://maximov.org.ua/sitemap.xml
	Robots.txt	http://maximov.org.ua/robots.txt Great, your website has a robots.txt file.
	Analytics	Great, your website has an analytics tool. Google Analytics