Revisión web de maximov.org.ua

Generado el 18 Mayo 2026 09:50 AM

La puntuación es 61/100

Contenido SEO

✓	Título	МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Longitud : 63** Perfecto, tu título contiene entre 10 y 70 caracteres.
⚠	Descripción	Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Longitud : 46** Preferiblemente tu descripción meta debe contener entre 70 y 160 caracteres (espacios incluidos). Usa esta herramienta gratuita para calcular la longitu del texto.
✗	Palabras Claves (Keywords)	Muy mal. No hemos encontrado palabras clave (meta keywords) en tu página. Usa este generador de meta tags gratuito para crear tus palabras clave.
✓	Propiedades Meta Og	Bien. Tu página usa propiedades Og (etiquetas og).

Propiedad	Contenido
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

Contenido SEO

site_name	МАКСИМОВ

Titulos

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

Contenido SEO

		бюджетных продуктов • [H3] Meal Prep: Как приготовить еду на всю неделю за 3 часа • [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
✓	Imagenes	Hemos encontrado 38 imágenes en esta web. Bien, la mayoría de tus imágenes tienen atributo alt.
✗	Ratio Texto/HTML	Ratio : **2%** El ratio entre texto y código HTML de esta página es menor que el 15 por ciento, esto significa que tu web posiblemente necesite más contenido en texto.
✓	Flash	Perfecto, no se ha detectado contenido Flash en la página.
✓	Iframe	Genial, no se han detectado Iframes en la página.

Enlaces SEO

✓	Reescritura URL	Bien. Tus enlaces parecen amigables
✓	Guiones bajos en las URLs	Perfecto! No hemos detectado guiones bajos en tus URLs
✓	Enlaces en página	Hemos encontrado un total de 42 enlaces incluyendo 0 enlace(s) a ficheros
●	Statistics	Enlaces Externos : noFollow 0%

Enlaces SEO

		Enlaces Externos : Pasando Jugo 0% Enlaces Internos 100%

Enlaces en página

Ancla	Tipo	Jugo
Перейти к содержимому	Interna	Pasando Jugo
Здоровье	Interna	Pasando Jugo
Обзоры	Interna	Pasando Jugo
Питание	Interna	Pasando Jugo
Психология	Interna	Pasando Jugo
Личный опыт	Interna	Pasando Jugo
Тренировки	Interna	Pasando Jugo
Українська	Interna	Pasando Jugo
-	Interna	Pasando Jugo
-	Interna	Pasando Jugo
-	Interna	Pasando Jugo
-	Interna	Pasando Jugo
-	Interna	Pasando Jugo
-	Interna	Pasando Jugo
-	Interna	Pasando Jugo
Как составить персональную стратегию долголетия: ваш путь к активному будущему	Interna	Pasando Jugo
Мифы о метаболизме: можно ли его «разогнать» и как не попасться на маркетинговые уловки?	Interna	Pasando Jugo
Влияние закаливания на иммунитет: Почему контрастный душ — это «бизнес-класс» для вашего здоровья	Interna	Pasando Jugo
Гормон сна мелатонин: когда стоит принимать добавки и как не навредить себе?	Interna	Pasando Jugo
Щитовидная железа: симптомы гипотиреоза, которые нельзя игнорировать	Interna	Pasando Jugo

Enlaces en página

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

Palabras Clave SEO

	Nube de Palabras Clave	для как что помощью почему калорий здоровья фитнес здоровье это

Consistencia de las Palabras Clave

Palabra Clave (Keyword)	Contenido	Título	Palabras Claves (Keywords)	Descripción	Titulos
как	15	✖	✖	✖	✔
для	6	✖	✖	✖	✔
почему	5	✖	✖	✖	✔
что	4	✖	✖	✖	✔
помощью	3	✖	✖	✖	✔

Usabilidad

	Url	Dominio : maximov.org.ua Longitud : 14
✔	Favicon	Genial, tu web tiene un favicon.
✖	Imprimibilidad	No hemos encontrado una hoja de estilos CSS para impresión.
✔	Idioma	Genial. Has declarado el idioma ru.
✖	Dublin Core	Esta página no usa Dublin Core.

Documento

✔	Tipo de documento (Doctype)	HTML 5
	Codificación	Perfecto. Has declarado como codificación UTF-8.

Documento

✓		
✗	Validez W3C	Errores : 0 Avisos : 0
✓	Privacidad de los Emails	Genial. No hay ninguna dirección de email como texto plano!
✓	HTML obsoleto	Genial, no hemos detectado ninguna etiqueta HTML obsoleta.
○	Consejos de Velocidad	✓ Excelente, esta web no usa tablas. ✗ Muy mal, tu web está usando estilos embenidos (inline CSS). ✓ Genial, tu página web usa muy pocos ficheros CSS. ✓ Perfecto, tu web usa pocos ficheros JavaScript. ✓ Su sitio web se beneficia del tipo de compresión gzip. ¡Perfecto!

Movil

○	Optimización Móvil	✓ Icono para Apple ✓ Etiqueta Meta Viewport ✓ Contenido Flash

Optimización

✓	Mapa del sitio XML	¡Perfecto! Su sitio tiene un mapa del sitio en XML. https://maximov.org.ua/sitemap.xml
✓	Robots.txt	http://maximov.org.ua/robots.txt ¡Estupendo! Su sitio web tiene un archivo robots.txt.
✓	Herramientas de Analítica	¡Perfecto! Su sitio web tiene una herramienta de análisis. Google Analytics