Evaluation du site maximov.org.ua

Généré le 18 Mai 2026 09:50

Le score est de 61/100

Optimisation du contenu

✓	Titre	МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Longueur : 63** Parfait, votre titre contient entre 10 et 70 caractères.
⚠	Description	Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Longueur : 46** Idéalement, votre balise META description devrait contenir entre 70 et 160 caractères (espaces compris). Utilisez cet outil gratuit pour calculer la longueur du texte.
✗	Mots-clefs	Très mauvais. Nous n'avons pas trouvé de balise META keywords sur votre page. Utilisez ce générateur gratuit de balises META en ligne pour créer des mots-clés.
✓	Propriétés Open Graph	Bien, cette page profite des balises META Open Graph.

Propriété	Contenu
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

Optimisation du contenu

site_name	МАКСИМОВ

Niveaux de titre

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

Optimisation du contenu

		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
✓	Images	Nous avons trouvé 38 image(s) sur cette page Web. Bien, la plupart ou la totalité de vos images possèdent un attribut alt
✗	Ratio texte/HTML	Ratio : **2%** le ratio de cette page texte/HTML est au-dessous de 15 pour cent, ce qui signifie que votre site manque de contenu textuel.
✓	Flash	Parfait, aucun contenu FLASH n'a été détecté sur cette page.
✓	Iframe	Génial, il n'y a pas d'Iframes détectés sur cette page.

Liens

✓	Réécriture d'URLs	Bien. Vos liens sont optimisés!
✓	Tiret bas dans les URLs	Parfait! Aucuns soulignements détectés dans vos URLs.
✓	Liens dans la page	Nous avons trouvé un total de 42 lien(s) dont 0 lien(s) vers des fichiers
●	Statistics	Liens externes : noFollow 0% Liens externes : Passing Juice 0%

Liens

		Liens internes 100%

Liens dans la page

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

Liens dans la page

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

Mots-clefs

	Nuage de mots-clefs	как калорий это здоровье что здоровья помощью для почему фитнес

Cohérence des mots-clefs

Mot-clef	Contenu	Titre	Mots-clefs	Description	Niveaux de titre
как	15	✖	✖	✖	✔
для	6	✖	✖	✖	✔
почему	5	✖	✖	✖	✔
что	4	✖	✖	✖	✔
помощью	3	✖	✖	✖	✔

Ergonomie

	Url	Domaine : maximov.org.ua Longueur : 14
	Favicon	Génial, votre site web dispose d'un favicon.
	Imprimabilité	Aucun style CSS pour optimiser l'impression n'a pu être trouvé.
	Langue	Bien. Votre langue est : ru.
	Dublin Core	Cette page ne profite pas des métadonnées Dublin Core.

Document

	Doctype	HTML 5
	Encodage	Parfait. Votre charset est UTF-8.

Document

✓		
✗	Validité W3C	Erreurs : 0 Avertissements : 0
✓	E-mail confidentialité	Génial, aucune adresse e-mail n'a été trouvé sous forme de texte!
✓	HTML obsolètes	Génial! Nous n'avons pas trouvé de balises HTML obsolètes dans votre code.
○	Astuces vitesse	✓ Excellent, votre site n'utilise pas de tableaux imbriqués. ✗ Mauvais, votre site web utilise des styles css inline. ✓ Génial, votre site web contient peu de fichiers CSS. ✓ Parfait, votre site web contient peu de fichiers javascript. ✓ Parfait : votre site tire parti de gzip.

Mobile

○	Optimisation mobile	✓ Icône Apple ✓ Méta tags viewport ✓ Contenu FLASH

Optimisation

✓	Sitemap XML	Votre site web dispose d'une sitemap XML, ce qui est optimal. https://maximov.org.ua/sitemap.xml
✓	Robots.txt	http://maximov.org.ua/robots.txt Votre site dispose d'un fichier robots.txt, ce qui est optimal.
✓	Mesures d'audience	Votre site web dispose d'une outil d'analytics, ce qui est optimal. Google Analytics