Avaliação do site maximov.org.ua

Gerado a 18 de Maio de 2026 09:50 AM

O resultado é de 61/100

Conteúdo SEO

✓	Título	МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Cumprimento : 63** Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.
⚠	Descrição	Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Cumprimento : 46** Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluíndo espaços).
✗	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.
✓	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.

Propriedade	Conteúdo
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

Conteúdo SEO

Cabeçalhos

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

Conteúdo SEO

		• [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
✓	Imagens	Encontrámos 38 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
✗	Rácio Texto/HTML	Rácio : **2%** O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 porcento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
✓	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
✓	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

Ligações SEO

✓	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
✓	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
✓	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 42 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
●	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 0% Ligações internas 100%

Ligações para a própria página

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

Ligações para a própria página

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

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	почему калорий это здоровья здоровье как фитнес помощью ДЛЯ что

Palavras-chave SEO

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
как	15	✖	✖	✖	✔
для	6	✖	✖	✖	✔
почему	5	✖	✖	✖	✔
что	4	✖	✖	✖	✔
помощью	3	✖	✖	✖	✔

Usabilidade

	Url	Domínio : maximov.org.ua Cumprimento : 14
✔	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
✖	Facilidade de Impressão	Não encontrámos CSS apropriado para impressão.
✔	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é ru.
✖	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Documento

✔	Tipo de Documento	HTML 5
✔	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
✖	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0

Documento

Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
Dicas de Velocidade	✔ Excelente, este site não usa tablelas dentro de tabelas. ✖ Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML. ✔ Boa, o site usa poucos ficheiros CSS. ✔ Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript. ✔ Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

Otimização para dispositivos móveis	✔ Icon Apple ✔ Meta Viewport Tag ✔ Conteúdo Flash

Otimização

XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). https://maximov.org.ua/sitemap.xml
Robots.txt	http://maximov.org.ua/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