Webbplats analys maximov.org.ua

Genereras på Maj 18 2026 09:50 AM

Ställningen är 61/100

SEO Innehåll

✓	Titel	МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Längd : 63** Perfekt, din titel innehåller mellan 10 och 70 tecken.
⚠	Beskrivning	Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах **Längd : 46** Idealisk, din metabeskrivning bör innehålla mellan 70 och 160 tecken (mellanslag räknas som tecken). Använd denna gratis verktyg för att räkna ut textlängden.
✗	Nyckelord	Mycket dåligt. Vi har inte lyckats hitta några meta-taggar på din sida. Använd denna meta-tag generator, gratis för att skapa nyckelord.
✓	Og Meta Egenskaper	Bra, din sida drar nytta utav Og.

Egendom	Innehåll
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 Innehåll

Rubriker

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

SEO Innehåll

		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
	Bilder	Vi hittade 38 bilder på denna webbsida. Bra, de flesta eller alla dina bilder innehåller alt-attribut
	Text/HTML Ratio	Ratio : **2%** Denna sidas förhållande mellan text till HTML-kod är lägre än 15 procent, vilket innebär att din webbplats troligen behöver mer textinnehåll.
	Flash	Perfekt, inga Flash-innehåll har upptäckts på denna sida.
	Iframe	Bra, vi upptäckte inga Iframes på den här sidan.

SEO Länkar

	URL Rewrite	Bra. Dina adressfält ser bra ut!
	Understreck i URLen	Perfekt! Inga understreck upptäcktes i din webbadress.
	In-page länkar	Vi hittade totalt 42 länkar inklusive 0 länk(ar) till filer
	Statistics	Externa Länkar : noFollow 0% Externa Länkar : Passing Juice 0%

SEO Länkar

		Interna Länkar 100%

In-page länkar

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

In-page länkar

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

SEO Nyckelord

	Nyckelord Moln	калорий что для здоровья помощью как фитнес это здоровье почему

Nyckelord Konsistens

Nyckelord	Innehåll	Titel	Nyckelord	Beskrivning	Rubriker
как	15	✖	✖	✖	✔
для	6	✖	✖	✖	✔
почему	5	✖	✖	✖	✔
что	4	✖	✖	✖	✔
помощью	3	✖	✖	✖	✔

Användbarhet

	Url	Domän : maximov.org.ua Längd : 14
	Favikon	Bra, din webbplats har en favicon.
	Utskriftbart	Vi kunde inte hitta CSS för utskrifter.
	Språk	Bra. Ditt angivna språk är ru.
	Dublin Core	Denna sida drar inte nytta utav Dublin Core.

Dokument

	Doctype	HTML 5
	Encoding	Perfekt. Din deklarerade teckenuppsättning är UTF-8.

Dokument

	W3C Validity	Errors : 0 Varningar : 0
	E-post Sekretess	Bra! Ingen e-postadress har hittats i klartext.
	Föråldrad HTML	Bra! Vi har inte hittat några föråldrad HTML taggar i din HTML.
	Hastighets Tips	✔ Utmärkt, din webbplats använder inga nästlade tabeller. ✖ Synd, din webbplats använder sig utav inline stilar. ✔ Bra, din webbplats har få CSS-filer. ✔ Perfekt, din webbplats har få Javascript filer ✔ Perfekt, din webbplats utnyttjar gzip.

Mobil

	Mobiloptimering	✔ Apple Ikon ✔ Meta Viewport Tagg ✔ Flash innehåll

Optimering

	XML Sitemap	Bra, din webbplats har en XML sitemap. https://maximov.org.ua/sitemap.xml
	Robots.txt	http://maximov.org.ua/robots.txt Bra, din webbplats har en robots.txt fil.
	Analytics	Bra, din webbplats har ett analysverktyg. Google Analytics