



Avaliação do site lunchcoach.pl

Gerado a 31 de Janeiro de 2024 23:15 PM





O resultado é de 53/100







Conteúdo SEO

	Título	<p>Strona główna</p> <p>Cumprimento : 13</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>														
	Descrição	<p>Jestem dietetykiem klinicznym. Specjalizuję się w dietach przy PCOS i insulinooporności. Poznaj ofertę - konsultacje przy PCOS, jadłospisy.</p> <p>Cumprimento : 139</p> <p>Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.</p>														
	Palavras-chave	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>														
	Propriedades Og Meta	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1267 1481 1890"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>pl_PL</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Strona główna</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Jestem dietetykiem klinicznym. Specjalizuję się w dietach przy PCOS i insulinooporności. Poznaj ofertę - konsultacje przy PCOS, jadłospisy.</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://lunchcoach.pl/</td> </tr> <tr> <td>image</td> <td>http://lunchcoach.pl/wp-content/uploads/2023/11/lunchcoach-dieta-w-pcos-26.jpg</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	pl_PL	type	website	title	Strona główna	description	Jestem dietetykiem klinicznym. Specjalizuję się w dietach przy PCOS i insulinooporności. Poznaj ofertę - konsultacje przy PCOS, jadłospisy.	url	https://lunchcoach.pl/	image	http://lunchcoach.pl/wp-content/uploads/2023/11/lunchcoach-dieta-w-pcos-26.jpg
Propriedade	Conteúdo															
locale	pl_PL															
type	website															
title	Strona główna															
description	Jestem dietetykiem klinicznym. Specjalizuję się w dietach przy PCOS i insulinooporności. Poznaj ofertę - konsultacje przy PCOS, jadłospisy.															
url	https://lunchcoach.pl/															
image	http://lunchcoach.pl/wp-content/uploads/2023/11/lunchcoach-dieta-w-pcos-26.jpg															
	Cabeçalhos	<table border="1" data-bbox="539 1921 1481 1993"> <thead> <tr> <th>H1</th> <th>H2</th> <th>H3</th> <th>H4</th> <th>H5</th> <th>H6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>10</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul data-bbox="619 2024 1481 2056" style="list-style-type: none"> • [H1] Odzyskaj równowagę hormonalną i wygraj z PCOS z moja 	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	10	0	0	0	0		
H1	H2	H3	H4	H5	H6											
1	10	0	0	0	0											

Conteúdo SEO

		<p>pomocą</p> <ul style="list-style-type: none">• [H2] Cześć!• [H2] Ty także pragniesz odzyskać równowagę hormonalną?• [H2] Mogę Ci pomóc!• [H2] Sprawdź, jak mogę Ci pomóc!• [H2] Poznajmy się!• [H2] Jestem Agata i będę Twoją przewodniczką w drodze do zdrowia hormonalnego• [H2] Opinie• [H2] Sprawdź, jak pomogłam innym kobietom wygrać z PCOS!• [H2] Twój prezent!• [H2] Sprawdź mój podcast!
	Imagens	<p>Encontrámos 30 imagens nesta página.</p> <p>9 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.</p>
	Rácio Texto/HTML	<p>Rácio : 1%</p> <p>O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.</p>
	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 15 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	<p>Ligações externas : noFollow 0%</p> <p>Ligações externas : Passa sumo 6.67%</p> <p>Ligações internas 93.33%</p>

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Skip to content	Internas	Passa sumo
O mnie	Internas	Passa sumo
podcast	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
Moje konto	Internas	Passa sumo
Sklep	Internas	Passa sumo
Kontakt	Internas	Passa sumo
Współpraca 1:1	Internas	Passa sumo
jadłospisy i e-booki	Internas	Passa sumo
Oferta dla firm	Internas	Passa sumo
Regulamin	Internas	Passa sumo
Polityka prywatności i cookies	Internas	Passa sumo
Regulamin publikacji komentarzy	Internas	Passa sumo
Regulamin newslettera	Internas	Passa sumo
Produktywna Freelancerka	Externas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	równowagę podcast hormonalną zdrowia swoją pcos odzyskać się kontakt jak
--	-------------------------	---






Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
się	11	✘	✘	✔	✔
pcos	9	✘	✘	✔	✔
równowagę	5	✘	✘	✘	✔







Consistência das Palavras-chave

odzyskać	4	✘	✘	✘	✔
kontakt	4	✘	✘	✘	✘



Usabilidade

	Url	Domínio : lunchcoach.pl Cumprimento : 13
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é pl.
	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 : 30 Avisos : 4
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none">✔ Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.✘ Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.✘ Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).

Documento

-  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).
-  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).

<http://lunchcoach.pl/wpms-sitemap.xml>



Robots.txt

<http://lunchcoach.pl/robots.txt>

Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.



Analytics

Em falta

Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.

Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.