



# Avaliação do site tadthedietcoach.com

Gerado a 25 de Outubro de 2024 10:36 AM

O resultado é de 55/100



## Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>Tad the Diet Coach, Diet Coaching For Bodybuilding, Figure and Bikini Competition Preparation</p> <p><b>Cumprimento : 93</b></p> <p>Idealmente, o Título deve conter entre 10 e 70 caracteres (incluindo espaços).</p>												
	<p>Descrição</p>	<p>At Tad The Diet Coach, We offer figure, bikini and bodybuilding competition preparation and diet coaching programs designed for figure competitors, whether it be in figure or bodybuilding competition preparation, or learning posing for NPC figure contests, contest dieting and bodybuilding diets</p> <p><b>Cumprimento : 295</b></p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>												
	<p>Palavras-chave</p>	<p>diet coach, diet coaching, contest preparation, figure competition, figure competitors, figure competition preparation, figure contests posing, contest dieting, bodybuilding diets, bodybuilding competition, fitness, competitor, training, body building, losing weight, regimented programs, diet training, step by step dietary, contest weight, contest dieting, bodybuilders</p> <p>Perfeito, a página contém palavras-chave META.</p>												
	<p>Propriedades Og Meta</p>	<p>Esta página não tira vantagens das propriedades Og.</p>												
	<p>Cabeçalhos</p>	<table border="1" data-bbox="539 1715 1481 1783"> <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>2</td> <td>8</td> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <ul data-bbox="619 1816 1153 2078" style="list-style-type: none"> <li>• [H1] Login to Your Account</li> <li>• [H1] Register to Your Account</li> <li>• [H2] Premium Diet Coaching</li> <li>• [H2] HYH with Tadayoshi</li> <li>• [H2] Happy Bubble Blog</li> <li>• [H2] Find Us on</li> <li>• [H2] Subscribe to HYH with Tadayoshi</li> <li>• [H2] Meet Tad the Diet Coach</li> </ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	2	8	4	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
2	8	4	0	0	0									

## Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H2] See Tad on YouTube</li><li>• [H2] Contact Me</li><li>• [H3] Book a Free Discovery call with me just click here and book a call with me on my calendar! Let me help you with my Transformation Program! This program isn't for everyone, we change from the inside out! Let me help you transform! Book a call with me and let's figure out if I can help you.</li><li>• [H3]</li><li>• [H3]</li><li>• [H3] Signup as a new user</li></ul>
	Imagens	Encontrámos 20 imagens nesta página.  16 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.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : <b>22%</b>  Bom! O rácio de texto para código HTML desta página é maior que 15, mas menor que 25 por cento.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Oh, não, esta página tem Iframes na página, o que significa que o conteúdo destas não pode ser indexado.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 18 ligações incluindo 2 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0%  Ligações externas : Passa sumo 38.89%  Ligações internas 61.11%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">On Demand TadTV</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Login</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Register</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Home</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Blog</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Coaching</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Store</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">About Tad</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Contact</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Facebook</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">twitter</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Tweets by Tadthedietcoach</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">instagram</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">subscribe to Tad the Diet Coach on YouTube</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">subscribe on YouTube</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Online Payments</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">tadthedietcoach.com</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Lost your Password?</a>	Internas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	coaching book <b>tad</b> bodybuilding <b>diet</b> figure professional call bikini <b>coach</b>
--	-------------------------	--

## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
tad	12	✓	✗	✓	✓

## Consistência das Palavras-chave

diet	12	✓	✓	✓	✓
coach	8	✓	✓	✓	✓
professional	5	✗	✗	✗	✗
bodybuilding	4	✓	✓	✓	✗

## Usabilidade

	Url	Domínio : tadthedietcoach.com Cumprimento : 19
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Não foi declarada nenhuma língua para este site.
	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
	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	✓ Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.

## Documento

- ✖ Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.
- ✔ Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.
- ✖ 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

Em falta

O site não tem um mapa XML do site (sitemap) - isto pode ser problemático.

Um mapa do site identifica todas as URLs que estão disponíveis para rastreio, incluindo informação acerca de atualizações, frequência de alterações ou a importância de cada URL. Isto contribui para uma maior inteligência e eficiência do rastreio.



Robots.txt

<http://tadthedietcoach.com/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.