

Сайт хydeem-legko.ru

Рейтинг создан 11 Сентября 2025 16:13

Оценка: 56 из 100



SEO-контент

	Title (заголовок)	Худеем легко Длина : 12 Отлично: длина тега title попадает в рекомендуемый интервал — 10–70 символов.																			
	Description (описание)	Худеем легко. Практические рекомендации для похудения. Полезные статьи по спортивному питанию и тренировкам Длина : 107 Отлично: мета-описание (description) содержит от 70 до 160 символов.																			
	Ключевые слова	Ключевые слова не найдены.																			
	Open Graph (OG)	Open Graph настроен — предпросмотры в соцсетях будут корректными. <table><tr><th>Свойство</th><th>Содержимое</th></tr><tr><td>locale</td><td>ru_RU</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Худеем легко </td></tr><tr><td>type</td><td>article</td></tr><tr><td>title</td><td>Худеем легко</td></tr><tr><td>description</td><td>Худеем легко. Практические рекомендации для похудения. Полезные статьи по спортивному питанию и тренировкам</td></tr><tr><td>url</td><td>https://xydeem-legko.ru</td></tr></table>						Свойство	Содержимое	locale	ru_RU	site_name	Худеем легко	type	article	title	Худеем легко	description	Худеем легко. Практические рекомендации для похудения. Полезные статьи по спортивному питанию и тренировкам	url	https://xydeem-legko.ru
Свойство	Содержимое																				
locale	ru_RU																				
site_name	Худеем легко																				
type	article																				
title	Худеем легко																				
description	Худеем легко. Практические рекомендации для похудения. Полезные статьи по спортивному питанию и тренировкам																				
url	https://xydeem-legko.ru																				
	Заголовки H1–H6	H1 0	H2 2	H3 1	H4 10	H5 0	H6 0														

SEO-контент

		• [H2] Худеем легко • [H2] Навигация по записям • [H3] Свежие записи • [H4] Когда лучше есть хлеб — утром или вечером: когда он не превращается в жир • [H4] Врач назвала пять правил питания, чтобы не набрать вес после 40 лет • [H4] Можно ли есть орехи днем: почему вечером они мешают худеть • [H4] Диетолог перечислила основные ошибки при похудении • [H4] Хлеб в рационе остаётся: какой выбрать, чтобы худеть • [H4] Врач-диетолог назвала способы побороть чувство голода • [H4] Что такое «чистое» питание на самом деле: разоблачение популярного тренда • [H4] Эксперты назвали четыре ошибки в рационе, которые лишают энергии и прибавляют вес • [H4] Какие фрукты мешают похудению: неожиданные лидеры по сахару и чем их заменить • [H4] Врач-эндокринолог назвала вес здорового человека
	Изображения	На странице обнаружено изображений: 11. 10 изображений без alt. Добавьте альтернативный текст, чтобы роботам было проще понимать контент.
	Доля текста/HTML	Пропорция : 3% Доля текста ниже 15%. Похоже, контента на странице недостаточно.
	Flash	Отлично: Flash-элементы не используются.
	Фреймы (iframe)	Хорошо: iframe не обнаружены.

Внутренние ссылки

	ЧПУ (URL-перезапись)	Прекрасно: адреса имеют человекопонятный формат (ЧПУ).
	Подчёркивания в URL	В адресах встречаются подчёркивания; для SEO лучше применять дефисы.
	Ссылки на странице	Всего ссылок: 27, из них на файлы — 0.

Внутренние ссылки

	Statistics	Внешние ссылки : nofollow 0%
		Внешние ссылки : dofollow 0%
		Внутренние ссылки 100%

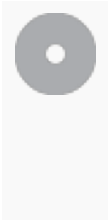
Ссылки на странице

Анкор	Тип	Вес (juice)
Перейти к содержимому	внутренняя	dofollow
Главная	внутренняя	dofollow
Похудение	внутренняя	dofollow
Диеты	внутренняя	dofollow
Когда лучше есть хлеб &#8212; утром или вечером: когда он не превращается в жир	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Врач назвала пять правил питания, чтобы не набрать вес после 40 лет	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Можно ли есть орехи днем: почему вечером они мешают худеть	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Диетолог перечислила основные ошибки при похудении	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Хлеб в рационе остаётся: какой выбрать, чтобы худеть	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Врач-диетолог назвала способы побороть чувство голода	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Что такое «чистое» питание на самом деле: разоблачение популярного тренда	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Эксперты назвали четыре ошибки в рационе, которые лишают энергии и прибавляют вес	внутренняя	dofollow

Ссылки на странице

Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Какие фрукты мешают похудению: неожиданные лидеры по сахару и чем их заменить	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
Врач-эндокринолог назвала вес здорового человека	внутренняя	dofollow
Комментариев нет	внутренняя	dofollow
2	внутренняя	dofollow
3	внутренняя	dofollow
29	внутренняя	dofollow

Поисковые запросы



Облако ключевых фраз

питания **вес** чтобы **назвала** когда **похудение** **комментариев** **нет** хлеб ошибки

Повторяемость ключевых слов

Ключевое слово	Содержимое	Title (заголовков)	Ключевые слова	Description (описание)	Заголовки H1-H6
похудение	6	✗	✗	✗	✗
нет	6	✗	✗	✗	✗
назвала	6	✗	✗	✗	✓
вес	6	✗	✗	✗	✓
комментариев	5	✗	✗	✗	✗
когда	4	✗	✗	✗	✓
ошибки	4	✗	✗	✗	✓
хлеб	3	✗	✗	✗	✓
питания	3	✗	✗	✗	✓

Повторяемость ключевых слов

чтобы	3	✖	✖	✖	✔
-------	---	---	---	---	---

Удобство использования

	URL	Домен : xydeem-legko.ru Длина : 15
	Фавикон	Ок: фавикон подключён.
	Готовность к печати	CSS для печати не найден. При необходимости добавьте print-стили.
	Язык	Указан язык документа: ru.
	Dublin Core	Dublin Core не применяется.

Документ

	Doctype	HTML 5
	Кодировка	Кодировка указана корректно: UTF-8.
	Проверка W3C	Ошибки : 7 Предупреждения : 14
	Защита e-mail	E-mail-адреса в открытом виде не найдены — это безопаснее.
	Устаревший HTML	Устаревшие HTML-теги не используются.
	Рекомендации по скорости	 Вложенных таблиц нет — разметка чище.  Inline-стили в HTML не используются — отлично.  Слишком много CSS-файлов (более 4). Объедините и оптимизируйте.  Количество JS-файлов приемлемо.

Документ

✓ Gzip-сжатие включено — хорошо.

Мобильные устройства



Оптимизация под
мобильные

✗ Apple Touch-иконки

✓ Ter meta viewport

✓ Flash-контент

Оптимизация



XML-карта сайта

XML-карта сайта найдена — отлично.

<https://xydeem-legko.ru/sitemap.xml>



Robots.txt

<http://xydeem-legko.ru/robots.txt>

Файл robots.txt присутствует.



Аналитика

Отсутствует

Счётчики аналитики не обнаружены.

Без аналитики трудно оценивать эффективность — установите хотя бы один инструмент (лучше несколько для сравнения).