



ДИЕТЫ

**Диета для набора массы**

Диета для набора массы. При наборе мышечной массы, нужно питаться довольно часто: оптимальное число приемов пищи 5-6 раз в сутки.

ЧИТАТЬ ДАЛЕЕ



ЗДОРОВЬЕ

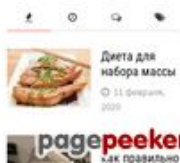
**Реально ли похудеть без тренировок?**

Худеть и при этом не заниматься спортом – мечта очень многих людей. Не нужно садиться на жесткий вариант диеты.

ЧИТАТЬ ДАЛЕЕ

## РУБРИКИ

Бодибилдинг  
Витамины  
Диеты  
Здоровье  
Фитнес



pagepeeker  
как правильно

## Website review athlete.by

Generated on February 15 2020 21:14 PM






The score is 64/100





## SEO Content

	Title	<p>О фитнесе и бодибилдинге, диеты, программы тренировок</p> <p>Length : 53</p> <p>Perfect, your title contains between 10 and 70 characters.</p>														
	Description	<p>О фитнесе и бодибилдинге, правильном питании для похудения и набора мышечной массы, диеты, программы тренировок</p> <p>Length : 111</p> <p>Great, your meta description contains between 70 and 160 characters.</p>														
	Keywords	<p>фитнес и бодибилдинг, диеты для похудения, похудеть, программы тренировок, направления фитнеса, йога, тренажерные залы, упражнения, энциклопедия</p> <p>Good, your page contains meta keywords.</p>														
	Og Meta Properties	<p>Good, your page take advantage of Og Properties.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Property</th> <th>Content</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>ru_RU</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>О фитнесе и бодибилдинге, диеты, программы тренировок</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>О фитнесе и бодибилдинге, правильном питании для похудения и набора мышечной массы, диеты, программы тренировок</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://athlete.by/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Athlete</td> </tr> </tbody> </table>	Property	Content	locale	ru_RU	type	website	title	О фитнесе и бодибилдинге, диеты, программы тренировок	description	О фитнесе и бодибилдинге, правильном питании для похудения и набора мышечной массы, диеты, программы тренировок	url	https://athlete.by/	site_name	Athlete
Property	Content															
locale	ru_RU															
type	website															
title	О фитнесе и бодибилдинге, диеты, программы тренировок															
description	О фитнесе и бодибилдинге, правильном питании для похудения и набора мышечной массы, диеты, программы тренировок															
url	https://athlete.by/															
site_name	Athlete															



## SEO Content

	Headings	<table><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>11</td><td>6</td><td>3</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Athlete</li><li>• [H2] Диета для набора массы</li><li>• [H2] Реально ли похудеть без тренировок?</li><li>• [H2] Диета Бородиной</li><li>• [H2] Борьба с лишним весом</li><li>• [H2] Низкоуглеводная диета</li><li>• [H2] Йога. Советы для начинающих.</li><li>• [H2] Кашные диеты</li><li>• [H2] Диета быстрого похудения</li><li>• [H2] Программа тренировок для начинающих</li><li>• [H2] Картофельная диета</li><li>• [H2] Навигация по записям</li><li>• [H3] Диета для набора массы</li><li>• [H3] Спортзал — как правильно выбрать.</li><li>• [H3] Витамин D</li><li>• [H3] Диета для набора массы</li><li>• [H3] Реально ли похудеть без тренировок?</li><li>• [H3] Диета Бородиной</li><li>• [H4] Рубрики</li><li>• [H4] Свежие записи</li><li>• [H4] Свежие комментарии</li></ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	11	6	3	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	11	6	3	0	0									
	Images	<p>We found 18 images on this web page.</p> <p>2 alt attributes are empty or missing. Add alternative text so that search engines can better understand the content of your images.</p>												
	Text/HTML Ratio	<p>Ratio : 10%</p> <p>This page's ratio of text to HTML code is below 15 percent, this means that your website probably needs more text content.</p>												
	Flash	<p>Perfect, no Flash content has been detected on this page.</p>												
	Iframe	<p>Great, there are no Iframes detected on this page.</p>												

## SEO Links

	URL Rewrite	<p>Good. Your links looks friendly!</p>
	Underscores in the URLs	<p>Perfect! No underscores detected in your URLs.</p>

## SEO Links

	In-page links	We found a total of 79 links including 0 link(s) to files
	Statistics	External Links : noFollow 0% External Links : Passing Juice 0% Internal Links 100%

### In-page links

Anchor	Type	Juice
<a href="#">Перейти к содержимому</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Athlete</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Бодибилдинг</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Здоровье</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамины</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Диеты</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Фитнес</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Диеты</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Диета для набора массы</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Здоровье</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Реально ли похудеть без тренировок?</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Диета Бородиной</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Борьба с лишним весом</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Низкоуглеводная диета</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Йога. Советы для начинающих.</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Кашные диеты</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Диета быстрого похудения</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Бодибилдинг</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Программа тренировок для начинающих</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Картофельная диета</a>	Internal	Passing Juice

## In-page links

<a href="#">2</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">4</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамины</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Спортзал &amp;#8212; как правильно выбрать.</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин D</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">асан</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Белки</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">быстрое похудение</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">вес</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин B1</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин B12</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин B13</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">витамин B17</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин B2</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин B3</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин B5</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин B9</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин E</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин F</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин K</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин P</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин T</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">витамин A</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Витамин C</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">витамины</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">выбор</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">гейнер</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">диета</a>	Internal	Passing Juice


## In-page links

<a href="#">диеты</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Жиры</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">здоровье</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">йога</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">калорийность</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">кашная диета</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">кофеин</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">масса</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">медитация</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">минералы</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">набор мышечной массы</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">начинающим</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">низкоуглеводная</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">отрицательная калорийность</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">питание</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">пособие по похудению</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">похудение</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">похудеть</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">программа тренировок</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">протеин</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">снижение веса</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">спортзал</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">способы похудеть</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">стиль</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">табата</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">тренижерный зал</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">тренировка</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">тренировки</a>	Internal	Passing Juice

## In-page links

<a href="#">Фитбол</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">Фитнес</a>	Internal	Passing Juice
<a href="#">худеть</a>	Internal	Passing Juice






## SEO Keywords

 Keywords Cloud	далее фитнес массы <b>диеты</b> для здоровье читать февраля <b>диета витамин</b>
---	---




## Keywords Consistency

Keyword	Content	Title	Keywords	Description	Headings
диета	19	✘	✘	✘	✔
витамин	16	✘	✘	✘	✔
диеты	15	✔	✔	✔	✔
далее	11	✘	✘	✘	✘
для	11	✘	✔	✔	✔





## Usability

 Url	Domain : athlete.by Length : 10
 Favicon	Great, your website has a favicon.
 Printability	We could not find a Print-Friendly CSS.
 Language	Good. Your declared language is ru.
 Dublin Core	This page does not take advantage of Dublin Core.



## Document

	Doctype	HTML 5
	Encoding	Perfect. Your declared charset is UTF-8.
	W3C Validity	Errors : 1 Warnings : 2
	Email Privacy	Great no email address has been found in plain text!
	Deprecated HTML	Great! We haven't found deprecated HTML tags in your HTML.
	Speed Tips	<ul style="list-style-type: none"><li> Excellent, your website doesn't use nested tables.</li><li> Too bad, your website is using inline styles.</li><li> Great, your website has few CSS files.</li><li> Too bad, your website has too many JS files (more than 6).</li><li> Perfect, your website takes advantage of gzip.</li></ul>

## Mobile

	Mobile Optimization	<ul style="list-style-type: none"><li> Apple Icon</li><li> Meta Viewport Tag</li><li> Flash content</li></ul>
--	---------------------	--

## Optimization

	XML Sitemap	Great, your website has an XML sitemap. <a href="http://athlete.by/sitemap.xml">http://athlete.by/sitemap.xml</a>
	Robots.txt	<a href="http://athlete.by/robots.txt">http://athlete.by/robots.txt</a> Great, your website has a robots.txt file.
	Analytics	Great, your website has an analytics tool.

## Optimization



Google Analytics



LiveInternet