



# Revisión web de lunchcoach.pl

Generado el 31 Enero 2024 23:15 PM

La puntuación es 53/100



## Contenido SEO

	Título	Strona główna <b>Longitud : 13</b> Perfecto, tu título contiene entre 10 y 70 caracteres.														
	Descripción	Jestem dietetykiem klinicznym. Specjalizuję się w dietach przy PCOS i insulinooporności. Poznaj ofertę - konsultacje przy PCOS, jadłospisy. <b>Longitud : 139</b> Genial, tu descripción meta contiene entre 70 y 160 caracteres.														
	Palabras Claves (Keywords)	Muy mal. No hemos encontrado palabras clave (meta keywords) en tu página. Usa <a href="#">este generador de meta tags gratuito</a> para crear tus palabras clave.														
	Propiedades Meta Og	Bien. Tu página usa propiedades Og (etiquetas og). <table><thead><tr><th>Propiedad</th><th>Contenido</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>	Propiedad	Contenido	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
Propiedad	Contenido															
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															

## Contenido SEO

	Titulos	<b>H1</b> 1	<b>H2</b> 10	<b>H3</b> 0	<b>H4</b> 0	<b>H5</b> 0	<b>H6</b> 0
		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Odzyskaj równowagę hormonalną i wygraj z PCOS z moją pomocą</li><li>• [H2] Cześć!</li><li>• [H2] Ty także pragniesz odzyskać równowagę hormonalną?</li><li>• [H2] Mogę Ci pomóc!</li><li>• [H2] Sprawdź, jak mogę Ci pomóc!</li><li>• [H2] Poznajmy się!</li><li>• [H2] Jestem Agata i będę Twoją przewodniczką w drodze do zdrowia hormonalnego</li><li>• [H2] Opinie</li><li>• [H2] Sprawdź, jak pomogłam innym kobietom wygrać z PCOS!</li><li>• [H2] Twój prezent!</li><li>• [H2] Sprawdź mój podcast!</li></ul>					
	Imágenes	Hemos encontrado 30 imágenes en esta web.  9 atributos alt están vacíos o no existen. Agrega texto alternativo para que los motores de búsqueda puedan entender las imágenes.					
	Ratio Texto/HTML	Ratio : <b>1%</b>  El ratio entre texto y código HTML de esta página es menor que el 15 por ciento, esto significa que tu web posiblemente necesite más contenido en texto.					
	Flash	Perfecto, no se ha detectado contenido Flash en la página.					
	Iframe	Genial, no se han detectado Iframes en la página.					

## Enlaces SEO

	Reescritura URL	Bien. Tus enlaces parecen amigables					
	Guiones bajos en las URLs	Perfecto! No hemos detectado guiones bajos en tus URLs					
	Enlaces en página	Hemos encontrado un total de 15 enlaces incluyendo 0 enlace(s) a ficheros					
	Statistics	Enlaces Externos : noFollow 0%  Enlaces Externos : Pasando Jugo 6.67%					

## Enlaces SEO

Enlaces Internos 93.33%

### Enlaces en página

Ancla	Tipo	Jugo
<a href="#">Skip to content</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">O mnie</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">podcast</a>	Interna	Pasando Jugo
-	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Moje konto</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Sklep</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Kontakt</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Współpraca 1:1</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">jadłospisy i e-booki</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Oferta dla firm</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Regulamin</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Polityka prywatności i cookies</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Regulamin publikacji komentarzy</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Regulamin newslettera</a>	Interna	Pasando Jugo
<a href="#">Produktywna Freelancerka</a>	Externo	Pasando Jugo

### Palabras Clave SEO



Nube de Palabras  
Clave

hormonalną swoją **pcos** kontakt jak odzyskać  
zdrowia **się** równowagę podcast

### Consistencia de las Palabras Clave

Palabra Clave (Keyword)	Contenido	Título	Palabras Claves (K eywords)	Descripción	Titulos
----------------------------	-----------	--------	-----------------------------------	-------------	---------

## Consistencia de las Palabras Clave

się	11	×	×	✓	✓
pcos	9	×	×	✓	✓
równowagę	5	×	×	×	✓
odzyskać	4	×	×	×	✓
kontakt	4	×	×	×	×

## Usabilidad

	Url	Dominio : lunchcoach.pl Longitud : 13
	Favicon	Genial, tu web tiene un favicon.
	Imprimibilidad	No hemos encontrado una hoja de estilos CSS para impresión.
	Idioma	Genial. Has declarado el idioma pl.
	Dublin Core	Esta página no usa Dublin Core.

## Documento

	Tipo de documento (Doctype)	HTML 5
	Codificación	Perfecto. Has declarado como codificación UTF-8.
	Validez W3C	Errores : 30 Avisos : 4
	Privacidad de los Emails	Atención! Hemos encontrado por lo menos una dirección de correo electrónico en texto plano. Usa <a href="#">este protector antispam gratuito</a> para ocultarla de los spammers.
	HTML obsoleto	Genial, no hemos detectado ninguna etiqueta HTML obsoleta.

## Documento

	Consejos de Velocidad	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Excelente, esta web no usa tablas.</li><li>✗ Muy mal, tu web está usando estilos embebidos (inline CSS).</li><li>✗ Muy mal, tu página web usa demasiados ficheros CSS (más de 4).</li><li>✗ Muy mal, tu sitio usa demasiados ficheros JavaScript (más de 6).</li><li>✓ Su sitio web se beneficia del tipo de compresión gzip. ¡Perfecto!</li></ul>
--	-----------------------	--

## Movil

	Optimización Móvil	<ul style="list-style-type: none"><li>✗ Icono para Apple</li><li>✓ Etiqueta Meta Viewport</li><li>✓ Contenido Flash</li></ul>
--	--------------------	---

## Optimización

	Mapa del sitio XML	<p>¡Perfecto! Su sitio tiene un mapa del sitio en XML.</p> <p><a href="http://lunchcoach.pl/wpms-sitemap.xml">http://lunchcoach.pl/wpms-sitemap.xml</a></p>
	Robots.txt	<p><a href="http://lunchcoach.pl/robots.txt">http://lunchcoach.pl/robots.txt</a></p> <p>¡Estupendo! Su sitio web tiene un archivo robots.txt.</p>
	Herramientas de Analítica	<p>No disponible</p> <p>No hemos encontrado ninguna herramienta de analítica en esta web.</p> <p>La analítica Web le permite medir la actividad de los visitantes de su sitio web. Debería tener instalada al menos una herramienta de analítica y se recomienda instalar otra más para obtener una confirmación de los resultados.</p>