

Обзор веб-сайта maximov.org.ua

Сгенерирован 18 Мая 2026 09:51

Набрано баллов: 64/100



Content analysis

View a content analysis. Check your text/brand ratio, headings and etc.

Link Extractor

Extract links from your website with anchors, url and find out internal and external links percentage.

Meta Tags

Get full list of meta tags from web page. View site's title, keywords, og properties and more.

Speed Test

Speed up your website load time by finding most slowed page's parts.

SEO Контент

	Заголовок страницы	<p>МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах</p> <p>Длина : 57</p> <p>Замечательно, Ваш заголовок страницы содержит от 10 до 70 символов.</p>																		
	Описание страницы	<p>Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах</p> <p>Длина : 46</p> <p>В идеале, Ваше описание страницы должно содержать от 70 до 160 символов (вместе с пробелами). Используйте этот бесплатный инструмент для подсчета длины символов в тексте.</p>																		
	Ключевые слова	<p>Очень плохо. Мы не нашли ключевых слов на Вашем веб-сайте. Используйте бесплатный генератор мета-тэгов, чтобы сгенерировать ключевые слова.</p>																		
	Og Meta Properties	<p>Замечательно, Вы используете преимущества Og Properties.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Свойство</th> <th>Контент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>title</td> <td>МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>image</td> <td>https://maximov.org.ua/wp-content/uploads/2026/03/maximov-1200.png</td> </tr> <tr> <td>image:width</td> <td>1200</td> </tr> <tr> <td>image:height</td> <td>630</td> </tr> <tr> <td>image:alt</td> <td>Maximov</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://maximov.org.ua/</td> </tr> </tbody> </table>	Свойство	Контент	title	МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах	type	website	image	https://maximov.org.ua/wp-content/uploads/2026/03/maximov-1200.png	image:width	1200	image:height	630	image:alt	Maximov	description	Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах	url	https://maximov.org.ua/
Свойство	Контент																			
title	МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах																			
type	website																			
image	https://maximov.org.ua/wp-content/uploads/2026/03/maximov-1200.png																			
image:width	1200																			
image:height	630																			
image:alt	Maximov																			
description	Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах																			
url	https://maximov.org.ua/																			

SEO Контент





locale	ru_RU
site_name	МАКСИМОВ






Заголовки

H1	H2	H3	H4	H5	H6
0	21	17	0	0	0
<ul style="list-style-type: none">• [H2] Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах• [H2] Еда против стресса: как снизить уровень кортизола с помощью рациона• [H2] Золотой стандарт кухни: как выбрать качественное оливковое масло и не ошибиться• [H2] Как составить персональную стратегию долголетия: ваш путь к активному будущему• [H2] Мифы о метаболизме: можно ли его «разогнать» и как не попасться на маркетинговые уловки?• [H2] Влияние закаливания на иммунитет: Почему контрастный душ — это «бизнес-класс» для вашего здоровья• [H2] Гормон сна мелатонин: когда стоит принимать добавки и как не навредить себе?• [H2] Щитовидная железа: симптомы гипотиреоза, которые нельзя игнорировать• [H2] Скандинавская ходьба: почему это идеальный выбор для здоровья сердца и суставов?• [H2] Перетренированность: как понять, что ваш организм требует отдыха, и как вернуться в форму• [H2] Ключ к крепкому иммунитету: Секреты вашего микробиома• [H2] Железодефицит: почему постоянно нет сил и как это исправить• [H2] Здоровые зубы: секреты гигиены, о которых не говорят стоматологи (но вы обязаны знать)• [H2] Как выбрать кроссовки для разных видов спорта• [H2] Здоровье спины: как победить боль в пояснице с помощью простых упражнений• [H2] Дефицит калорий: как рассчитать свою норму (формула Миффлина-Сан Жеора)• [H2] Алкоголь и фитнес: почему один бокал может «обнулить» ваши усилия в зале• [H2] Поздний ужин: что съесть перед сном, чтобы не поправиться?• [H2] Как организовать рабочее место для здоровья спины• [H2] Пагинация записей• [H2] Сейчас читают• [H3] Еда против стресса: как снизить уровень кортизола с помощью рациона• [H3] Дефицит калорий: как рассчитать свою норму (формула Миффлина-Сан Жеора)• [H3] Алкоголь и фитнес: почему один бокал может «обнулить» ваши усилия в зале• [H3] Поздний ужин: что съесть перед сном, чтобы не поправиться?• [H3] Что я ем за день — пример меню на 1800 ккал• [H3] Золотой стандарт кухни: как выбрать качественное оливковое масло и не ошибиться					

SEO Контент

		<ul style="list-style-type: none">• [НЗ] Как экономить на здоровом питании: список бюджетных продуктов• [НЗ] Месяц без сахара: личный дневник и результаты• [НЗ] Домашняя аптечка: что должно быть у каждого• [НЗ] Глютен: нужно ли от него отказываться, если нет целиакии?• [НЗ] Правда о детокс-чае: мой печальный опыт• [НЗ] Тренировки дома: минимальный набор инвентаря для результата• [НЗ] Протеин: сывороточный, изолят или растительный — что выбрать?• [НЗ] Скандинавская ходьба: почему это идеальный выбор для здоровья сердца и суставов?• [НЗ] 10 000 шагов каждый день: что изменилось в моём теле за месяц• [НЗ] Как экономить на здоровом питании: список бюджетных продуктов• [НЗ] Молочные продукты: польза и вред лактозы для взрослых
	Картинки	Мы нашли 38 картинок на этом веб-сайте. Хорошо. Все (или почти все) картинки на вашем сайте имеют alt атрибут.
	Соотношение Контент/HTML	Соотношение : 7% Соотношение текста в коде HTML у этой страницы меньше чем 15 процентов, это означает, что Вашем веб-сайту требуется больше контента.
	Flash	Замечательно, мы не нашли Flash контента на странице.
	Iframe	Замечательно, мы не зафиксировали Iframe'ов на Вашей странице.

SEO ссылки

	ЧПУ ссылки	Отлично, все Ваши ссылки являются ЧПУ!
	Нижнее подчеркивание в ссылках	Прекрасно! Мы не нашли "нижнее подчеркивание" в Ваших ссылках.
	Внутренние ссылки	Мы нашли 99 ссылок(-и), включая 0 ссылок ссылок(-и) на файл(-ы).
	Statistics	Внешние ссылки : noFollow 0%

SEO ссылки



Внешние ссылки : Передает вес 0%

Внутренние ссылки 100%

Внутренние ссылки

Анкор	Тип	Вес ссылки
Перейти к содержимому	Внутренняя	Передает вес
Максимов Блог	Внутренняя	Передает вес
Максимов Блог	Внутренняя	Передает вес
Здоровье	Внутренняя	Передает вес
Обзоры	Внутренняя	Передает вес
Питание	Внутренняя	Передает вес
Психология	Внутренняя	Передает вес
Личный опыт	Внутренняя	Передает вес
Тренировки	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
Українська	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
Еда против стресса: как снизить уровень кортизола с помощью рациона	Внутренняя	Передает вес
Еда против стресса: как снизить уровень кортизола с помощью рациона	Внутренняя	Передает вес
Золотой стандарт кухни: как выбрать качественное оливковое масло и не ошибиться	Внутренняя	Передает вес

Внутренние ссылки

Золотой стандарт кухни: как выбрать качественное оливковое масло и не ошибиться	Внутренняя	Передает вес
Как составить персональную стратегию долголетия: ваш путь к активному будущему	Внутренняя	Передает вес
Как составить персональную стратегию долголетия: ваш путь к активному будущему	Внутренняя	Передает вес
Мифы о метаболизме: можно ли его «разогнать» и как не попасться на маркетинговые уловки?	Внутренняя	Передает вес
Мифы о метаболизме: можно ли его «разогнать» и как не попасться на маркетинговые уловки?	Внутренняя	Передает вес
Влияние закаливания на иммунитет: Почему контрастный душ — это «бизнес-класс» для вашего здоровья	Внутренняя	Передает вес
Влияние закаливания на иммунитет: Почему контрастный душ — это «бизнес-класс» для вашего здоровья	Внутренняя	Передает вес
Гормон сна мелатонин: когда стоит принимать добавки и как не навредить себе?	Внутренняя	Передает вес
Гормон сна мелатонин: когда стоит принимать добавки и как не навредить себе?	Внутренняя	Передает вес
Щитовидная железа: симптомы гипотиреоза, которые нельзя игнорировать	Внутренняя	Передает вес
Щитовидная железа: симптомы гипотиреоза, которые нельзя игнорировать	Внутренняя	Передает вес
Скандинавская ходьба: почему это идеальный выбор для здоровья сердца и суставов?	Внутренняя	Передает вес
Скандинавская ходьба: почему это идеальный выбор для здоровья сердца и суставов?	Внутренняя	Передает вес
Перетренированность: как понять, что ваш организм требует отдыха, и как вернуться в форму	Внутренняя	Передает вес
Перетренированность: как понять, что ваш организм требует отдыха, и как вернуться в форму	Внутренняя	Передает вес
Ключ к крепкому иммунитету: Секреты вашего микробиома	Внутренняя	Передает вес
Ключ к крепкому иммунитету: Секреты вашего микробиома	Внутренняя	Передает вес
Железодефицит: почему постоянно нет сил и как это исправить	Внутренняя	Передает вес

Внутренние ссылки

Железодефицит: почему постоянно нет сил и как это исправить	Внутренняя	Передает вес
Здоровые зубы: секреты гигиены, о которых не говорят стоматологи (но вы обязаны знать)	Внутренняя	Передает вес
Здоровые зубы: секреты гигиены, о которых не говорят стоматологи (но вы обязаны знать)	Внутренняя	Передает вес
Как выбрать кроссовки для разных видов спорта	Внутренняя	Передает вес
Как выбрать кроссовки для разных видов спорта	Внутренняя	Передает вес
Здоровье спины: как победить боль в пояснице с помощью простых упражнений	Внутренняя	Передает вес
Здоровье спины: как победить боль в пояснице с помощью простых упражнений	Внутренняя	Передает вес
Дефицит калорий: как рассчитать свою норму (формула Миффлина-Сан Жеора)	Внутренняя	Передает вес
Дефицит калорий: как рассчитать свою норму (формула Миффлина-Сан Жеора)	Внутренняя	Передает вес
Алкоголь и фитнес: почему один бокал может «обнулить» ваши усилия в зале	Внутренняя	Передает вес
Алкоголь и фитнес: почему один бокал может «обнулить» ваши усилия в зале	Внутренняя	Передает вес
Поздний ужин: что съесть перед сном, чтобы не поправиться?	Внутренняя	Передает вес
Поздний ужин: что съесть перед сном, чтобы не поправиться?	Внутренняя	Передает вес
Как организовать рабочее место для здоровья спины	Внутренняя	Передает вес
Как организовать рабочее место для здоровья спины	Внутренняя	Передает вес
2	Внутренняя	Передает вес
5	Внутренняя	Передает вес
Далее	Внутренняя	Передает вес
Калькулятор калорий по формуле Миффлина-Сан Жеора	Внутренняя	Передает вес
Месяц без сахара личный дневник и результаты.	Внутренняя	Передает вес
Месяц без сахара: личный дневник и результаты	Внутренняя	Передает вес
05/03/2026	Внутренняя	Передает вес
аптечка	Внутренняя	Передает вес

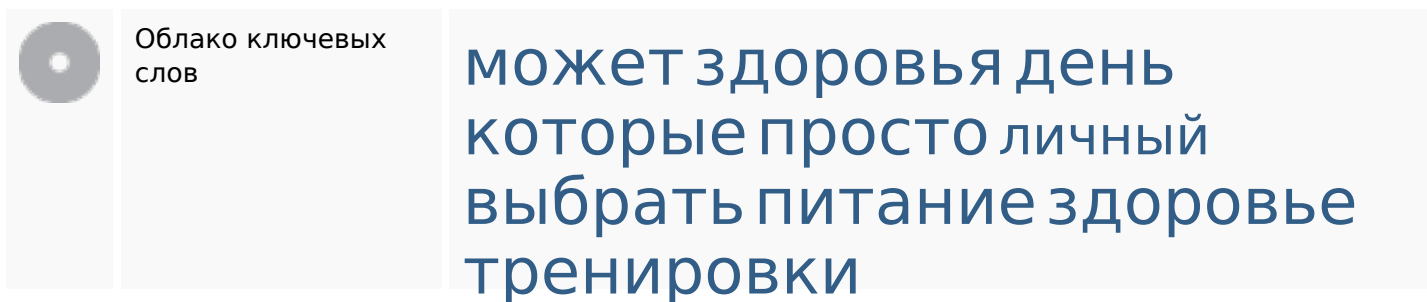
Внутренние ссылки

Домашняя аптечка: что должно быть у каждого	Внутренняя	Передает вес
14/03/2026	Внутренняя	Передает вес
Глютен: нужно ли от него отказываться, если нет целиакии?	Внутренняя	Передает вес
Глютен: нужно ли от него отказываться, если нет целиакии?	Внутренняя	Передает вес
07/03/2026	Внутренняя	Передает вес
Правда о детокс чаях мой печальный опыт	Внутренняя	Передает вес
Правда о детокс-чае: мой печальный опыт	Внутренняя	Передает вес
02/04/2026	Внутренняя	Передает вес
Тренировки дома	Внутренняя	Передает вес
Тренировки дома: минимальный набор инвентаря для результата	Внутренняя	Передает вес
05/03/2026	Внутренняя	Передает вес
Протеин сывороточный, изолят или растительный — что выбрать	Внутренняя	Передает вес
Протеин: сывороточный, изолят или растительный — что выбрать?	Внутренняя	Передает вес
11/03/2026	Внутренняя	Передает вес
Скандинавская ходьба польза для суставов и сердца.	Внутренняя	Передает вес
Скандинавская ходьба: почему это идеальный выбор для здоровья сердца и суставов?	Внутренняя	Передает вес
06/05/2026	Внутренняя	Передает вес
10 000 шагов каждый день что изменилось в моем теле за месяц.	Внутренняя	Передает вес
10 000 шагов каждый день: что изменилось в моём теле за месяц	Внутренняя	Передает вес
05/03/2026	Внутренняя	Передает вес
Как экономить на здоровом питании список бюджетных продуктов	Внутренняя	Передает вес
Как экономить на здоровом питании: список бюджетных продуктов	Внутренняя	Передает вес
14/03/2026	Внутренняя	Передает вес

Внутренние ссылки

Молочные продукты польза и вред лактозы для взрослых	Внутренняя	Передает вес
Молочные продукты: польза и вред лактозы для взрослых	Внутренняя	Передает вес
07/03/2026	Внутренняя	Передает вес
MAXIMOV	Внутренняя	Передает вес
WordPress	Внутренняя	noFollow
HybridMag	Внутренняя	noFollow
Здоровье	Внутренняя	Передает вес
Обзоры	Внутренняя	Передает вес
Питание	Внутренняя	Передает вес
Психология	Внутренняя	Передает вес
Личный опыт	Внутренняя	Передает вес
Тренировки	Внутренняя	Передает вес
=	Внутренняя	Передает вес
Українська	Внутренняя	Передает вес

Ключевые слова








Содержание ключевых слов

Ключевое слово	Контент	Заголовок страницы	Ключевые слова	Описание страницы	Заголовки
здоровье	5	✓	✗	✓	✓
питание	5	✓	✗	✓	✓







Содержание ключевых слов

может	5	✘	✘	✘	✔
день	5	✘	✘	✘	✔
просто	5	✘	✘	✘	✘

Юзабилити

	Домен	Домен : maximov.org.ua Длина : 14
	Favicon	Отлично, Ваш сайт имеет favicon.
	Пригодность для печати	Плохо. Мы не нашли CSS файл, отвечающий за печать веб-сайта.
	Язык	Хорошо, Ваш установленный язык веб-сайта: ru.
	Dublin Core	Ваш веб-сайт не использует преимущества Dublin Core.

Документ

	Doctype	HTML 5
	Кодировка	Замечательно. Кодировка веб-сайта: UTF-8.
	W3C Validity	Ошибок : 1 Предупреждений : 0
	Приватность эл. почты	Отлично, мы не нашли адрес эл. почты в контенте!
	Устаревший HTML	Отлично. Мы не нашли устаревших тэгов в Вашем HTML.
	Скорость загрузки	 Отлично, Ваш веб-сайт не содержит вложенных таблиц.  Слишком плохо. Ваш веб-сайт использует встроенные CSS

Документ

правила в HTML тэгах.

- ✓ Замечательно. Ваш веб-сайт имеет мало CSS файлов.
- ✓ Замечательно. Ваш веб-сайт имеет мало JavaScript файлов.
- ✓ Отлично, ваш сайт использует сжатие контента.

Мобильный телефон



Оптимизация под моб. телефон

- ✓ Apple иконки
- ✓ Meta Viewport Тэг
- ✓ Flash контент

Оптимизация



XML карта сайта

Отлично, ваш сайт имеет XML карту сайта.

<https://maximov.org.ua/sitemap.xml>



Robots.txt

<http://maximov.org.ua/robots.txt>

Отлично, ваш веб-сайт содержит файл robots.txt.



Аналитика

Отлично, на вашем сайте присутствуют аналитические программы.



Google Analytics