

## Website Review

Website Review is a free SEO tool which provides you content analysis of the website.



## Content analysis

 View a content analysis. Check your text/html 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 slowest page's parts.

# Webbplats analys maximov.org.ua

Genereras på Maj 18 2026 09:51 AM

**Ställningen är 64/100**



## SEO Innehåll

	Titel	<p>МАКСИМОВ — Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах</p> <p><b>Längd : 57</b></p> <p>Perfekt, din titel innehåller mellan 10 och 70 tecken.</p>																		
	Beskrivning	<p>Блог о здоровье, тренировках, питание и диетах</p> <p><b>Längd : 46</b></p> <p>Idealisk, din metabeskrivning bör innehålla mellan 70 och 160 tecken (mellanslag räknas som tecken). Använd <a href="#">denna gratis verktyg</a> för att räkna ut textlängden.</p>																		
	Nyckelord	<p>Mycket dåligt. Vi har inte lyckats hitta några meta-taggar på din sida. Använd <a href="#">denna meta-tag generator, gratis</a> för att skapa nyckelord.</p>																		
	Og Meta Egenskaper	<p>Bra, din sida drar nytta utav Og.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Egendom</th> <th>Innehåll</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>	Egendom	Innehåll	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/
Egendom	Innehåll																			
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 Innehåll

locale	ru_RU
site_name	МАКСИМОВ







Rubriker

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

## SEO Innehåll

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H3] Как экономить на здоровом питании: список бюджетных продуктов</li><li>• [H3] Месяц без сахара: личный дневник и результаты</li><li>• [H3] Домашняя аптечка: что должно быть у каждого</li><li>• [H3] Глютен: нужно ли от него отказываться, если нет целиакии?</li><li>• [H3] Правда о детокс-чае: мой печальный опыт</li><li>• [H3] Тренировки дома: минимальный набор инвентаря для результата</li><li>• [H3] Протеин: сывороточный, изолят или растительный — что выбрать?</li><li>• [H3] Скандинавская ходьба: почему это идеальный выбор для здоровья сердца и суставов?</li><li>• [H3] 10 000 шагов каждый день: что изменилось в моём теле за месяц</li><li>• [H3] Как экономить на здоровом питании: список бюджетных продуктов</li><li>• [H3] Молочные продукты: польза и вред лактозы для взрослых</li></ul>
	Bilder	Vi hittade 38 bilder på denna webbsida. Bra, de flesta eller alla dina bilder innehåller alt-attribut
	Text/HTML Ratio	Ratio : <b>7%</b> Denna sidas förhållande mellan text till HTML-kod är lägre än 15 procent, vilket innebär att din webbplats troligen behöver mer textinnehåll.
	Flash	Perfekt, inga Flash-innehåll har upptäckts på denna sida.
	Iframe	Bra, vi upptäckte inga Iframes på den här sidan.

## SEO Länkar

	URL Rewrite	Bra. Dina adressfält ser bra ut!
	Understreck i URLen	Perfekt! Inga understreck upptäcktes i din webbadress.
	In-page länkar	Vi hittade totalt 99 länkar inklusive 0 länk(ar) till filer
	Statistics	Externa Länkar : noFollow 0% Externa Länkar : Passing Juice 0%

# SEO Länkar

Interna Länkar 100%

## In-page länkar

Anchor	Typ	Juice
<a href="#">Перейти к содержимому</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Максимов Блог</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Максимов Блог</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Здоровье</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Обзоры</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Питание</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Психология</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Личный опыт</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Тренировки</a>	Interna	Passing Juice
=	Interna	Passing Juice
<a href="#">Українська</a>	Interna	Passing Juice
=	Interna	Passing Juice
=	Interna	Passing Juice
=	Interna	Passing Juice
=	Interna	Passing Juice
=	Interna	Passing Juice
=	Interna	Passing Juice
=	Interna	Passing Juice
<a href="#">Еда против стресса: как снизить уровень кортизола с помощью рациона</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Еда против стресса: как снизить уровень кортизола с помощью рациона</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Золотой стандарт кухни: как выбрать качественное оливковое масло и не ошибиться</a>	Interna	Passing Juice

# In-page länkar

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

# In-page länkar

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


# In-page länkar

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

## In-page länkar

<a href="#">Молочные продукты польза и вред лактозы для взрослых</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Молочные продукты: польза и вред лактозы для взрослых</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">07/03/2026</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">MAXIMOV</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">WordPress</a>	Interna	noFollow
<a href="#">HybridMag</a>	Interna	noFollow
<a href="#">Здоровье</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Обзоры</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Питание</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Психология</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Личный опыт</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Тренировки</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">=</a>	Interna	Passing Juice
<a href="#">Українська</a>	Interna	Passing Juice

## SEO Nyckelord

	Nyckelord Moln	здоровья день просто питание которые здоровье выбрать тренировки может личный
--	----------------	--






## Nyckelord Konsistens

Nyckelord	Innehåll	Titel	Nyckelord	Beskrivning	Rubriker
здоровье	5	✓	✗	✓	✓
питание	5	✓	✗	✓	✓

# Nyckelord Konsistens

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

## Användbarhet

	Url	Domän : maximov.org.ua Längd : 14
	Favikon	Bra, din webbplats har en favicon.
	Utskriftbart	Vi kunde inte hitta CSS för utskrifter.
	Språk	Bra. Ditt angivna språk är ru.
	Dublin Core	Denna sida drar inte nytta utav Dublin Core.

## Dokument

	Doctype	HTML 5
	Encoding	Perfekt. Din deklarerade teckenuppsättning är UTF-8.
	W3C Validity	Errors : 1 Varningar : 0
	E-post Sekretess	Bra! Ingen e-postadress har hittats i klartext.
	Föråldrad HTML	Bra! Vi har inte hittat några föråldrad HTML taggar i din HTML.
	Hastighets Tips	<ul style="list-style-type: none"><li> Utmärkt, din webbplats använder inga nästlade tabeller.</li><li> Synd, din webbplats använder sig utav inline stilar.</li></ul>

## Dokument

- ✓ Bra, din webbplats har få CSS-filer.
- ✓ Perfekt, din webbplats har få Javascript filer
- ✓ Perfekt, din webbplats utnyttjar innehållskomprimering.

## Mobil



### Mobiloptimering

- ✓ Apple Ikon
- ✓ Meta Viewport Tagg
- ✓ Flash innehåll

## Optimering



### XML Sitemap

Bra, din webbplats har en XML sitemap.

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



### Robots.txt

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

Bra, din webbplats har en robots.txt fil.



### Analytics

Bra, din webbplats har ett analysverktyg.



Google Analytics