



# Avaliação do site trainerpro.ca

Gerado a 26 de Agosto de 2023 10:29 AM

O resultado é de 55/100



## Conteúdo SEO

	<b>Título</b>	<p>Personal Trainer - Trainer Pro - GTA</p> <p>Cumprimento : 36</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>																
	<b>Descrição</b>	<p>Personal Trainer expertise at your fingertips! With Top-Rated professionals, unlock a healthier lifestyle and achieve your fitness goals. Start your journey now!</p> <p>Cumprimento : 161</p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>																
	<b>Palavras-chave</b>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>																
	<b>Propriedades Og Meta</b>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1332 1481 2016"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>en_US</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Personal Trainer - Trainer Pro - GTA</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Personal Trainer expertise at your fingertips! With Top-Rated professionals, unlock a healthier lifestyle and achieve your fitness goals. Start your journey now!</td> </tr> <tr> <td>url</td> <td>https://trainerpro.ca/</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>Personal Trainer</td> </tr> <tr> <td>image</td> <td>https://trainerpro.ca/wp-content/uploads/2023/05/fitness-goals.webp</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	type	website	title	Personal Trainer - Trainer Pro - GTA	description	Personal Trainer expertise at your fingertips! With Top-Rated professionals, unlock a healthier lifestyle and achieve your fitness goals. Start your journey now!	url	https://trainerpro.ca/	site_name	Personal Trainer	image	https://trainerpro.ca/wp-content/uploads/2023/05/fitness-goals.webp
Propriedade	Conteúdo																	
locale	en_US																	
type	website																	
title	Personal Trainer - Trainer Pro - GTA																	
description	Personal Trainer expertise at your fingertips! With Top-Rated professionals, unlock a healthier lifestyle and achieve your fitness goals. Start your journey now!																	
url	https://trainerpro.ca/																	
site_name	Personal Trainer																	
image	https://trainerpro.ca/wp-content/uploads/2023/05/fitness-goals.webp																	
	<b>Cabeçalhos</b>	<p>H1      H2      H3      H4      H5      H6</p>																

# Conteúdo SEO

1 11 18 12 0 0

- [H1] PERSONAL TRAINER ON DEMAND
- [H2] LIMITED TIME OFFER
- [H2] TRANSFORMATIONS & FITNESS GOALS REACHED
- [H2] HOW TRAINER PRO HELPS YOU CRUSH YOUR FITNESS GOALS
- [H2] PERSONAL TRAINING TO FIT INTO YOUR SCHEDULE
- [H2] WORKOUT PLANS BUILT AROUND YOUR FITNESS GOALS
- [H2] WE CREATE A SUPPORT SYSTEM DURING AND AFTER YOUR WORKOUTS
- [H2] 100% MONEY BACK GUARANTEE
- [H2] AREAS WE SERVE
- [H2] PERSONAL TRAINING FOR YOU OR BRING A FRIEND
- [H2] WE HAVE HELPED HUNDREDS OF PEOPLE REACH THEIR FITNESS GOALS
- [H2] DON'T WAIT TO START FIRST SESSION IS ON US!
- [H3] GET YOUR FREE ASSESSMENT
- [H3] START YOUR CUSTOM WORKOUT PLAN
- [H3] SEE RESULTS
- [H3] STAY ON TRACK
- [H3] LOSE WEIGHT
- [H3] BUILD MUSCLE
- [H3] IMPROVE MOBILITY
- [H3] KNOWLEDGE AND MATERIALS
- [H3] NUTRITIONAL ASSESMENT
- [H3] CONTINUOUS SUPPORT
- [H3] LEARN MORE
- [H3] LEARN MORE
- [H3] LEARN MORE
- [H3] LEARN MORE
- [H3] FOLLOW US
- [H3] FOLLOW US
- [H3] FOLLOW US
- [H3] FOLLOW US
- [H4] 94%
- [H4] 15,000+
- [H4] 50+
- [H4] TrainerPro really is the pro!
- [H4] Very happy with my choice
- [H4] Such amazing trainers
- [H4] My trainer is the best
- [H4] FOLLOW OUR IG
- [H4] QUICK LINKS
- [H4] AREAS WE SERVE
- [H4] CONTACTS
- [H4] NEWSLETTER



Imagens




Encontrámos 15 imagens nesta página.

4 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.





Rácio Texto/HTML

Rácio : 7%

## Conteúdo SEO

		O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Oh, não, esta página tem Iframes na página, o que significa que o conteúdo destas não pode ser indexado.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 10 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 0% Ligações internas 100%


## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">TERMS AND CONDITIONS</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">PRIVACY POLICY</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">HOME</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">TRAINING</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">ABOUT US</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">PRICES</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">CONTACT US</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">CAREER</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">ETOBICOKE</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">SCARBOROUGH</a>	Internas	Passa sumo






## Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	training workout <b>personal</b> get <b>trainer</b> goals trainers reach fitness also
--	-------------------------	--

## Consistência das Palavras-chave












Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
personal	49	✓	✗	✓	✓
trainer	46	✓	✗	✓	✓
fitness	25	✗	✗	✓	✓
goals	21	✗	✗	✓	✓
training	13	✗	✗	✗	✓

## Usabilidade





	Url	Domínio : trainerpro.ca Cumprimento : 13
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

## Usabilidade


### Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 34 Avisos : 19
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).</li><li> Atenção, o site não tira vantagem da compressão gzip.</li></ul>




### Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none"><li> Icon Apple</li><li> Meta Viewport Tag</li><li> Conteúdo Flash</li></ul>
--	-------------------------------------	---

### Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <a href="https://trainerpro.ca/sitemap_index.xml">https://trainerpro.ca/sitemap_index.xml</a>
	Robots.txt	<a href="http://trainerpro.ca/robots.txt">http://trainerpro.ca/robots.txt</a>

## Otimização

		Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	<p>Perfeito, o site tem uma ferramenta analítica para a análise de atividade.</p> <div data-bbox="555 479 1481 551"> Google Analytics</div>