

Avaliação do site howtorewireyourbrainfromaddiction.com

Gerado a 19 de Janeiro de 2026 17:44 PM

O resultado é de 81/100



Conteúdo SEO

	Título	How to Rewire Your Brain From Addiction: Recovery Explained Cumprimento : 59 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.												
	Descrição	Discover how to rewire your brain from addiction and how long it takes. Learn the science of recovery and ways to rebuild healthy habits. Cumprimento : 137 Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.												
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.												
	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og. <table><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr><tr><td>title</td><td>How to Rewire Your Brain From Addiction: Recovery Explained</td></tr><tr><td>description</td><td>Discover how to rewire your brain from addiction and how long it takes. Learn the science of recovery and ways to rebuild healthy habits.</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr></table>	Propriedade	Conteúdo	title	How to Rewire Your Brain From Addiction: Recovery Explained	description	Discover how to rewire your brain from addiction and how long it takes. Learn the science of recovery and ways to rebuild healthy habits.	type	website				
Propriedade	Conteúdo													
title	How to Rewire Your Brain From Addiction: Recovery Explained													
description	Discover how to rewire your brain from addiction and how long it takes. Learn the science of recovery and ways to rebuild healthy habits.													
type	website													
	Cabeçalhos	<table><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr><tr><td>1</td><td>7</td><td>2</td><td>21</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] How to Rewire Your Brain From Addiction and How Long It Takes • [H2] Introduction • [H2] How Addiction Changes the Brain • [H2] How to Rewire Your Brain From Addiction • [H2] How Long Does It Take to Rewire the Brain? • [H2] Supporting Brain Recovery	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	7	2	21	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	7	2	21	0	0									

Conteúdo SEO

		• [H2] Conclusion • [H2] FAQ • [H3] Nia O'Connor • [H3] Different classes, different brain stories • [H4] About the Author • [H4] Nia's Posts: • [H4] Opioids • [H4] Alcohol • [H4] Stimulants (e.g., cocaine; amphetamines including methamphetamine) • [H4] Marijuana (Cannabis) • [H4] Synthetic drugs (several families) • [H4] "Changing everything," not just stopping use • [H4] Rebuilding identity • [H4] A long road with stages • [H4] Universal life stuff shows up here, too • [H4] Balanced nutrition supports brain healing • [H4] Adequate sleep strengthens memory and focus • [H4] Continuous therapy improves emotional regulation • [H4] How to rewire your brain from addiction? • [H4] How long to rewire brain from addiction? • [H4] How long does it take to rewire brain from addiction? • [H4] How long does it take to rewire your brain from addiction? • [H4] What helps rewire the brain from addiction? • [H4] Can the brain fully recover from addiction? • [H4] How does dopamine reset during addiction recovery?
	Imagens	Encontrámos 8 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 67% Ideal! O rácio de texto para código HTML desta página está entre 25 e 70 por cento.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

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 SEO



Ligações para a própria página

Encontrámos um total de 5 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
Introduction	Internas	Passa sumo
Brain Changes	Internas	Passa sumo
How to Rewire	Internas	Passa sumo
Timeline	Internas	Passa sumo
FAQ	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

addiction months from long brain how
rewire days people support

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
brain	31	✓	✗	✓	✓
how	24	✓	✗	✓	✓
addiction	20	✓	✗	✓	✓
from	19	✓	✗	✓	✓
rewire	15	✓	✗	✓	✓

Usabilidade

	Url	Domínio : howtorewireyourbrainfromaddiction.com Cumprimento : 37
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	✓ Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas. ✓ Perfeito. Não foram detetados estilos CSS nas etiquetas HTML! ✓ Boa, o site usa poucos ficheiros CSS. ✓ Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript. ✓ Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	✓ Icon Apple
		✓ Meta Viewport Tag
		✓ Conteúdo Flash

Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).
		https://howtorewireyourbrainfromaddiction.com/sitemap.xml
	Robots.txt	http://howtorewireyourbrainfromaddiction.com/robots.txt
		Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta
		Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade. Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.