






# Avaliação do site impulse-braintraining.com

Gerado a 19 de Janeiro de 2026 20:49 PM

O resultado é de 73/100




## Conteúdo SEO

	Título	<p>Impulse Brain Training: Boost Focus &amp; Self-Control</p> <p><b>Cumprimento : 50</b></p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>												
	Descrição	<p>Impulse brain training strengthens your ability to pause, focus, and make intentional decisions. These targeted exercises are used by athletes, executives, and ADHD coaches to improve cognitive control.</p> <p><b>Cumprimento : 202</b></p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>												
	Palavras-chave	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>												
	Propriedades Og Meta	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>title</td><td>Impulse Brain Training: Boost Focus &amp; Self-Control</td></tr><tr><td>description</td><td>Impulse brain training strengthens your ability to pause, focus, and make intentional decisions. These targeted exercises are used by athletes, executives, and ADHD coaches to improve cognitive control.</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	title	Impulse Brain Training: Boost Focus & Self-Control	description	Impulse brain training strengthens your ability to pause, focus, and make intentional decisions. These targeted exercises are used by athletes, executives, and ADHD coaches to improve cognitive control.	type	website				
Propriedade	Conteúdo													
title	Impulse Brain Training: Boost Focus & Self-Control													
description	Impulse brain training strengthens your ability to pause, focus, and make intentional decisions. These targeted exercises are used by athletes, executives, and ADHD coaches to improve cognitive control.													
type	website													
	Cabeçalhos	<table><thead><tr><th>H1</th><th>H2</th><th>H3</th><th>H4</th><th>H5</th><th>H6</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>8</td><td>9</td><td>28</td><td>0</td><td>0</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>[H1] Master Your Impulses with Science-Backed Brain Training</li><li>[H2] Dr. Naomi Keene</li><li>[H2] Top 5 Impulse Training Exercises</li><li>[H2] 7-Minute Daily Impulse Workout</li></ul>	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	8	9	28	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	8	9	28	0	0									





## Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H2] Proven Benefits</li><li>• [H2] Best Training Apps</li><li>• [H2] Pro Tips: How to Make Your Workout as Effective as Possible</li><li>• [H2] FAQs</li><li>• [H2] Final Recommendation</li><li>• [H3] About the Author</li><li>• [H3] Projects and Cooperation</li><li>• [H3] Connect with Dr. Naomi Keene</li><li>• [H3] Morning routine:</li><li>• [H3] 1. Mind Elevate</li><li>• [H3] 2. BrainHQ</li><li>• [H3] 3. Dual N Back Training Apps</li><li>• [H3] 4. Peak</li><li>• [H3] 5. Elevate</li><li>• [H4] 1. Stroop Test - 1 minute</li><li>• [H4] 2. Dual 2-Back - 2 minutes</li><li>• [H4] 3. Go/No-Go Task - 1 minute</li><li>• [H4] 4. Flanker Task - 1 minute</li><li>• [H4] 5. Delayed Gratification Practice - 2 minutes</li><li>• [H4] Features:</li><li>• [H4] Pros:</li><li>• [H4] Cons:</li><li>• [H4] Features:</li><li>• [H4] Pros:</li><li>• [H4] Cons:</li><li>• [H4] Features:</li><li>• [H4] Pros:</li><li>• [H4] Cons:</li><li>• [H4] Features:</li><li>• [H4] Pros:</li><li>• [H4] Cons:</li><li>• [H4] Features:</li><li>• [H4] Pros:</li><li>• [H4] Cons:</li><li>• [H4] What exactly is impulse brain training?</li><li>• [H4] How is this different from regular brain games?</li><li>• [H4] Can impulse training help with ADHD?</li><li>• [H4] How quickly will I see results?</li><li>• [H4] What's the best exercise to start with?</li><li>• [H4] Are there any risks or side effects?</li><li>• [H4] Can seniors benefit from this training?</li><li>• [H4] How does this compare to meditation?</li></ul>
	Imagens	<p>Encontrámos 13 imagens nesta página.</p> <p>Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.</p>
	Rácio Texto/HTML	<p>Rácio : <b>67%</b></p> <p>Ideal! O rácio de texto para código HTML desta página está entre 25 e 70 por cento.</p>
	Flash	<p>Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.</p>

## Conteúdo SEO

	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 para a própria página	Encontrámos um total de 10 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 30% Ligações internas 70%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Author</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Exercises</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Workout</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Benefits</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Apps</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Tips</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">FAQ</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">impulse brain training</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">Games for logic</a>	Externas	Passa sumo
<a href="#">focused thinking</a>	Externas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

minutes **impulse** exercises attention cognitive  
workout **training** **brain** memory test

## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
training	45	✓	✗	✓	✓
impulse	38	✓	✗	✓	✓
brain	37	✓	✗	✓	✓
exercises	15	✗	✗	✓	✓
attention	14	✗	✗	✗	✗










## Usabilidade

	Url	Domínio : impulse-braintraining.com Cumprimento : 25
	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.




## Documento

	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	<div> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</div> <div> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</div> <div> Boa, o site usa poucos ficheiros CSS.</div> <div> Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.</div> <div> Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</div>

## Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<div> Icon Apple</div> <div> Meta Viewport Tag</div> <div> Conteúdo Flash</div>
---	-------------------------------------	--

## Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <div><a href="https://impulse-braintraining.com/sitemap.xml">https://impulse-braintraining.com/sitemap.xml</a></div>
	Robots.txt	<a href="http://impulse-braintraining.com/robots.txt">http://impulse-braintraining.com/robots.txt</a> 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.