

Avaliação do site poss-mma.com

Gerado a 20 de Janeiro de 2026 00:49 AM

O resultado é de 49/100



Conteúdo SEO

	Título	3 Apps to Boost Focus Beyond the Gym: Mindfulness and Recovery Cumprimento : 62 Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.												
	Descrição	Discover three apps that enhance focus and mindfulness outside the gym. From Coin ID Scanner's coin collection to Number Tracker's peace of mind and AI Plant Finder's nature-based calm, these tools support discipline, clarity, and inner balance in everyday life. Cumprimento : 277 Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).												
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.												
	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og. <table><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>locale</td><td>en_US</td></tr><tr><td>site_name</td><td>poss-mma.com</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>3 Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com</td></tr><tr><td>description</td><td> Resilience, endurance and discipline are not born in the gym alone. Outside of training, the real work on oneself begins &#8211; where attention to detail, the ability to keep focus and inner balance are important. It is outside the tatami or ring that the habits that build a fighter's character are revealed: care for loved...</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	site_name	poss-mma.com	type	website	title	3 Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com	description	Resilience, endurance and discipline are not born in the gym alone. Outside of training, the real work on oneself begins – where attention to detail, the ability to keep focus and inner balance are important. It is outside the tatami or ring that the habits that build a fighter's character are revealed: care for loved...
Propriedade	Conteúdo													
locale	en_US													
site_name	poss-mma.com													
type	website													
title	3 Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com													
description	Resilience, endurance and discipline are not born in the gym alone. Outside of training, the real work on oneself begins – where attention to detail, the ability to keep focus and inner balance are important. It is outside the tatami or ring that the habits that build a fighter's character are revealed: care for loved...													

Conteúdo SEO

		<table><tr><td>url</td><td>https://poss-mma.com/</td></tr><tr><td>image</td><td>https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2025/04/coin_main.webp</td></tr><tr><td>image:secure_url</td><td>https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2024/09/triumph-zone.png</td></tr><tr><td>image:width</td><td>1536</td></tr><tr><td>image:height</td><td>768</td></tr><tr><td>image:type</td><td>image/webp</td></tr></table>	url	https://poss-mma.com/	image	https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2025/04/coin_main.webp	image:secure_url	https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2024/09/triumph-zone.png	image:width	1536	image:height	768	image:type	image/webp
url	https://poss-mma.com/													
image	https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2025/04/coin_main.webp													
image:secure_url	https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2024/09/triumph-zone.png													
image:width	1536													
image:height	768													
image:type	image/webp													
	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>21</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table> • [H1] 3 Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym • [H2] 100+ Years of Beauty: Why Collectors Should Recognize the 1923 Silver Dollar • [H2] Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work? • [H2] Exploring the World of Ancient Coin Collecting: A Historical Perspective • [H2] The Benefits of Mindfulness Practices in Enhancing Physical Performance • [H2] How to Teach Children the Value of Coin Collecting • [H2] How to Document and Catalog Your Coin Collection • [H2] Coin ID Scanner: Attention Is Your Superpower • [H2] Number Tracker: Serenity Starts with Confidence • [H2] AI Plant Finder: Rebuilding through Living • [H2] Silence Between Punches • [H2] Recent Posts • [H2] Archives • [H2] You May Have Missed • [H2] Coin Collecting: Your Stress Relief Solution • [H2] How to Choose the Right Martial Art for Your Personal Goals • [H2] How to Integrate Meditation into Your Fitness Routine • [H2] How to Overcome Plateaus in Your Fitness Journey • [H2] The Role of Strength Training in Martial Arts Performance • [H2] The Art of Coin Appraisal: Determining Authenticity and Value • [H2] How to Document and Catalog Your Coin Collection • [H2] The Psychological Benefits of Martial Arts for Children	H1	H2	H3	H4	H5	H6	1	21	0	0	0	0
H1	H2	H3	H4	H5	H6									
1	21	0	0	0	0									
	Imagens	Encontrámos 17 imagens nesta página. 1 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 : 10% O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar												

Conteúdo SEO

		mais conteúdos em forma de texto.
	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 para a própria página	Encontrámos um total de 28 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 0% Ligações internas 100%

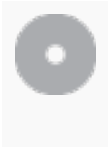
Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Skip to content	Internas	Passa sumo
poss-mma.com	Internas	Passa sumo
Blog	Internas	Passa sumo
About us	Internas	Passa sumo
Featured	Internas	Passa sumo
100+ Years of Beauty: Why Collectors Should Recognize the 1923 Silver Dollar	Internas	Passa sumo
Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Exploring the World of Ancient Coin Collecting: A Historical Perspective	Internas	Passa sumo
The Benefits of Mindfulness Practices in Enhancing Physical Performance	Internas	Passa sumo
How to Teach Children the Value of Coin Collecting	Internas	Passa sumo
admin	Internas	Passa sumo
How to Document and Catalog Your Coin Collection	Internas	Passa sumo
How to Balance Martial Arts Training with Daily Life Commitments	Internas	Passa sumo
October 2025	Internas	Passa sumo
September 2025	Internas	Passa sumo
March 2025	Internas	Passa sumo
February 2025	Internas	Passa sumo
January 2025	Internas	Passa sumo
December 2024	Internas	Passa sumo
October 2024	Internas	Passa sumo
August 2024	Internas	Passa sumo
Coin Collecting: Your Stress Relief Solution	Internas	Passa sumo
How to Choose the Right Martial Art for Your Personal Goals	Internas	Passa sumo
=	Internas	Passa sumo
How to Overcome Plateaus in Your Fitness Journey	Internas	Passa sumo
The Role of Strength Training in Martial Arts Performance	Internas	Passa sumo
The Art of Coin Appraisal: Determining Authenticity and Value	Internas	Passa sumo
The Psychological Benefits of Martial Arts for Children	Internas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	catalog featured months collecting martial admin year coin ago how
--	-------------------------	---

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
ago	19	×	×	×	×
months	15	×	×	×	×
featured	12	×	×	×	×
admin	10	×	×	×	×
how	7	×	×	×	✓

Usabilidade

	Url	Domínio : poss-mma.com Cumprimento : 12
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Ótimo! 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!

Documento

	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	 Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.  Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).  Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).  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://poss-mma.com/sitemap.xml https://poss-mma.com/sitemap.rss https://poss-mma.com/sitemap_index.xml
	Robots.txt	http://poss-mma.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.