



**seo cube**

# Analisi SEO

[www.almeglio.it](http://www.almeglio.it)



## Situazione attuale

Keyword posizionate



13.560

Traffico organico



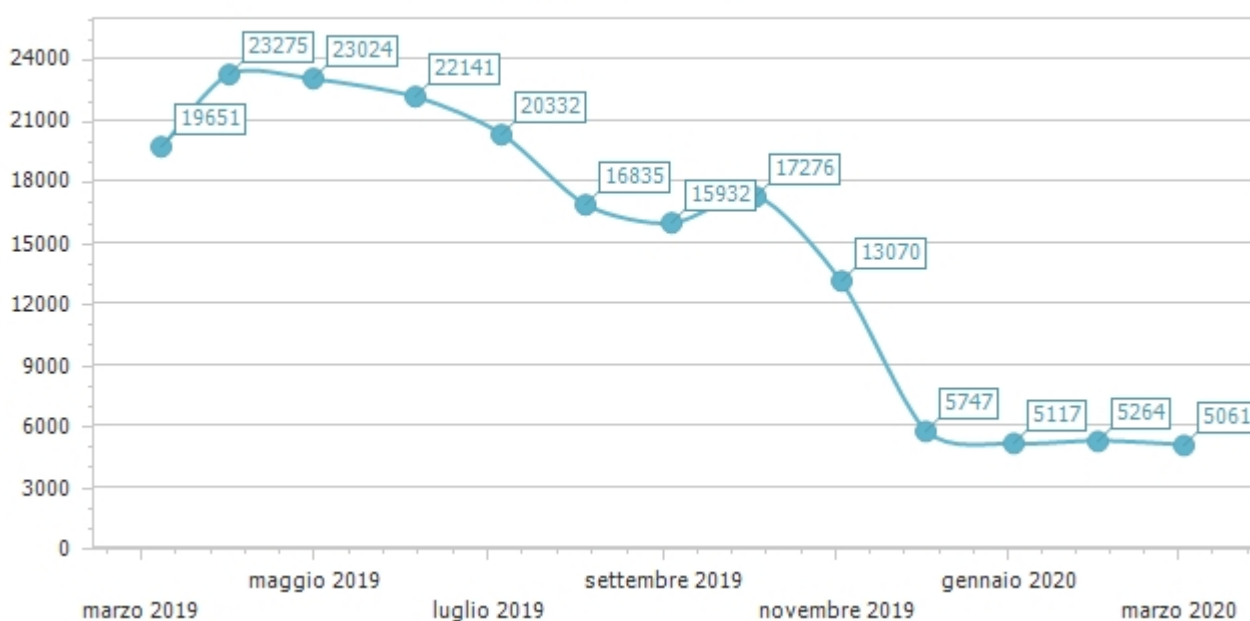
5.061

Valore traffico



€ 775

Andamento www.almeglio.it ultimo anno



Analizzando l'andamento dell'ultimo anno di **www.almeglio.it** possiamo notare un calo del traffico organico del **-74%**, un calo di visite decisamente grave.

È assolutamente necessario analizzarne le cause e correre velocemente ai ripari.

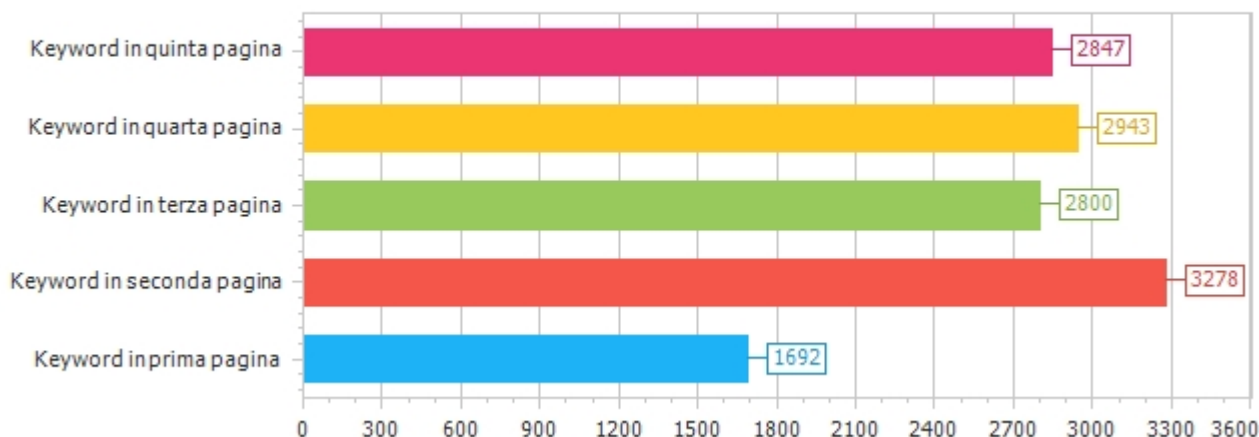
Potrebbero essere presenti problemi SEO molto seri che stanno facendo crollare le visite del sito o potrebbe addirittura essere presente una penalizzazione da parte di Google.

L'ultimo trimestre conferma il trend in discesa del sito con una perdita di traffico del **-5%** sul trimestre precedente.

E' richiesto un urgente intervento SEO per fermare il calo di traffico ed invertire la tendenza negativa.



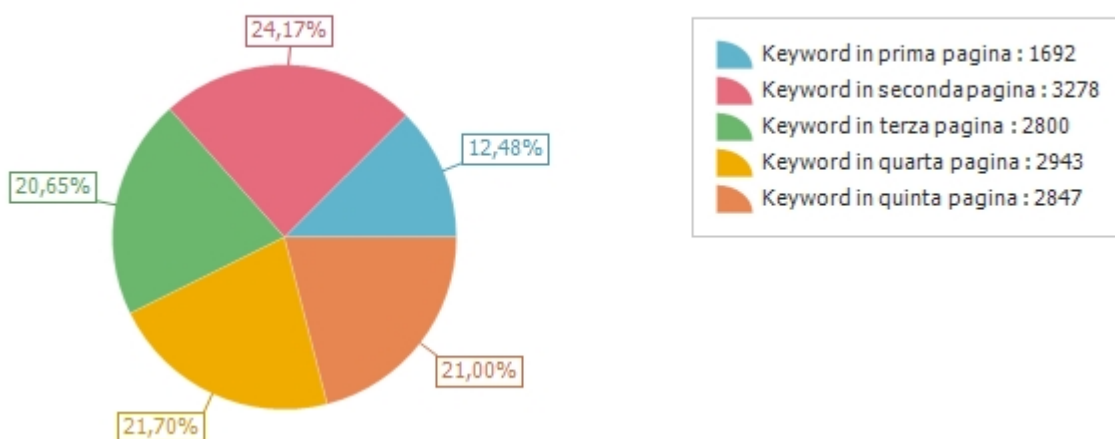
### Numero di keyword per pagina delle SERP



Il sito ha più keyword in seconda pagina di Google che In TOP 10 **3.278** keyword contro **1.692**. Lavorando sulle keyword potenziali che al momento non portano traffico è possibile migliorare il posizionamento portandole In TOP 10 ed avendo un immediato incremento di traffico.

Il sito compete per moltissime parole chiave In SERP (**13.560**), il potenziale di crescita è alto ed un'attività SEO mirata all'ottimizzazione delle pagine del sito è fondamentale per aumentare velocemente il traffico sfruttando le altre **11.868** keyword che non stanno portando visite al momento

### Distribuzione percentuale keyword in SERP

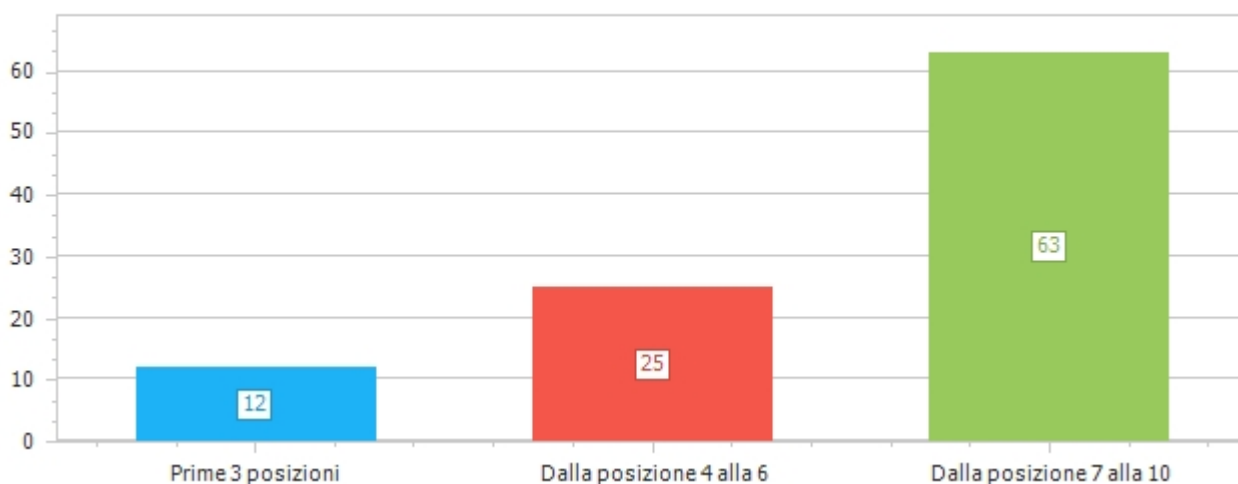


In seconda pagina il sito ha **3.278** keyword che potrebbero essere portate facilmente In TOP 10 con le adeguate attività.

Nella terza pagina di Google il sito ha **2.800** parole chiave su cui si consiglia di lavorare, è potenziale sprecato che deve essere assolutamente sfruttato.



Distribuzione delle keyword nelle prime posizioni



Analizzando le keyword In top 10 possiamo vedere che circa il **12%** si trova nelle prime 3 posizioni di Google, una percentuale accettabile ma non soddisfacente. Questo vuol dire che il sito non gode ancora del Trust necessario per ottenere il massimo dai propri contenuti.

Si consiglia di svolgere anche un'attività di link building di qualità per aumentare il trust del sito.

**Nota:**

Un buon numero di keyword In TOP 3 indica un'alta considerazione da parte di Google, se il numero aumenta possiamo affermare senza ombra di dubbio che il trust del sito, da parte di Google, stia aumentando.

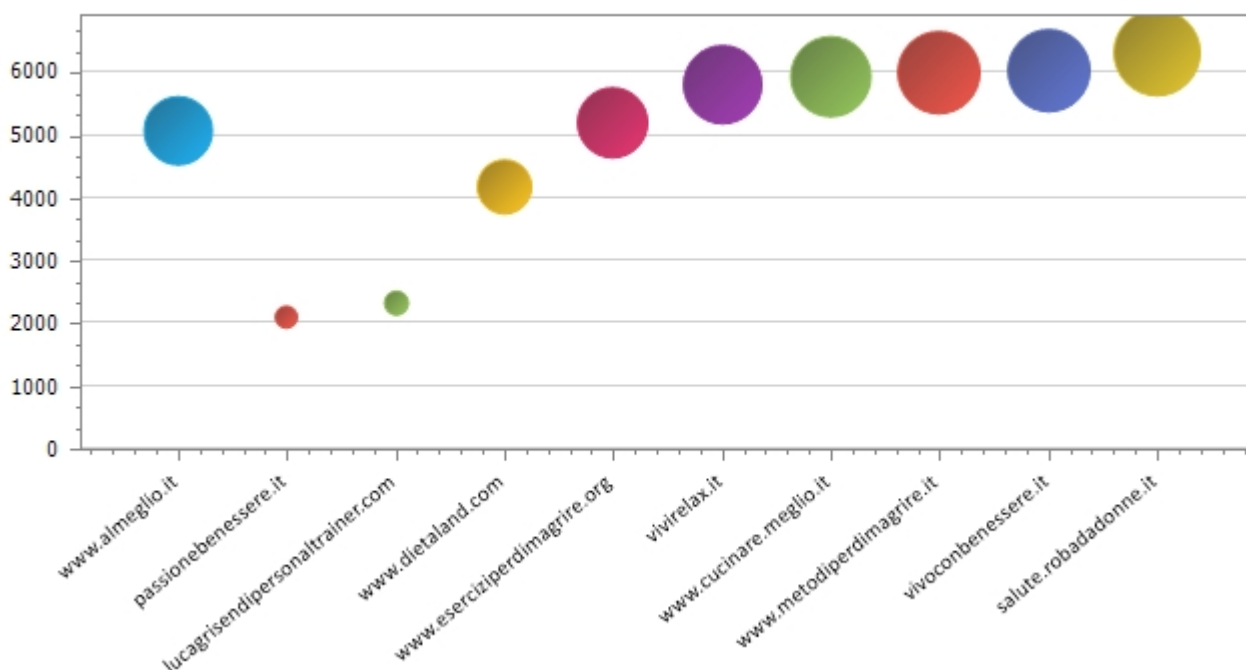
Keyword	Posizione	Volume ricerca	Var	Volume stimato
ionic white	8	4.400	0	119
memoria eidetica	10	3.600	0	71
mch basso	8	2.900	0	79
velvepil	10	2.900	0	57
freshdepil	5	2.900	0	145
merendine senza olio di palma	8	2.400	-1	65
fianchi larghi	7	2.400	+3	71
stripping	8	1.900	0	51
pectoral machine	9	1.600	0	40
meches rosse	4	1.600	0	88

Analizzando le keyword migliori di **www.almeglio.it** si può notare che non è posizionato per alcuna keyword di rilievo (con più di 10.000 ricerche mensili), per ottenere un buon traffico è necessario iniziare a competere per keyword degne di nota che possano garantire un traffico mensile adeguato

[Vedi tutte le keyword migliori \(KeywordMigliori.xlsx\)](#)



## Confronto con i competitor principali



## Comparazione del traffico organico con i principali competitor

Sito web	Keyword Totali	Visite Competitor	Visite nostre
passionebenessere.it	2.459	2.084	5.061
lucagrisendipersonaltrainer.com	2.036	2.298	5.061
www.dietaland.com	7.361	4.153	5.061
www.eserciziperdimagrire.org	4.617	5.166	5.061
vivirelax.it	2.567	5.780	5.061
www.cucinare.meglio.it	8.057	5.912	5.061
www.metodiperdimagrire.it	8.982	5.984	5.061
vivoconbenessere.it	7.691	6.021	5.061
salute.robadaadonne.it	5.475	6.307	5.061

Il sito è abbastanza competitivo nelle SERP di Google ed ha un posizionamento tra i primi 6 siti di settore ma ha comunque un buon margine di miglioramento.

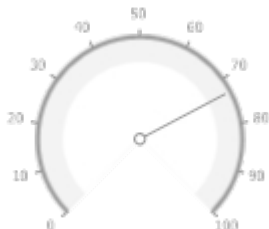
Dalla tabella è possibile vedere, dalle celle in verde, chi sta ottenendo risultati migliori tra il nostro sito web e quello dei competitor. Le celle in rosso sono quelle con il volume più basso, quindi quello di chi sta perdendo la competizione.

Il competitor più vicino con cui competere è **www.eserciziperdimagrire.org** avanti di **105** visite mensili da motori di ricerca.

Il top competitor è **salute.robadaadonne.it** che conta **1.246** visite. In più rispetto a **www.almeglio.it**, attualmente il traffico di **www.almeglio.it** rappresenta il **80%** del traffico di **salute.robadaadonne.it**



## Rendimento dei contenuti del sito



### Crawl Budget sprecato

Il **72,96%** del Crawl Budget del sito web è sprecato da **1.109** pagine che procurano ZERO traffico.

E' importante intervenire su queste pagine per migliorarle aumentandone il rendimento oppure valutarne l'eliminazione.

### Crawl Budget e reindimento pagine

Range Visite	Pagine	Visite	Keyword	Rendimento	Crawl Budget
0) 0	1.109	0	6.944	0,00%	72,96%
1) 1-10	297	936	3.310	16,80%	19,53%
2) 11-100	107	3.206	1.899	57,55%	7,03%
3) 101-500	7	1.428	394	25,63%	0,46%

Nella tabella abbiamo raggruppato le pagine del sito in base al traffico organico che riescono a procurare.

In questo modo abbiamo la possibilità di avere una visione chiara di cosa stia funzionando, quanto stia contribuendo al traffico totale del sito e cosa invece rappresenta solo una potenziale zavorra che spreca il Crawl Budget che i motori di ricerca ci mettono a disposizione.

Dall'analisi dei dati risulta che circa il **73%** delle pagine non producono traffico da motori di ricerca.

Si tratta di una percentuale altissima, più della metà delle pagine del sito, **1.109** contenuti che devono essere gestiti in qualche modo per iniziare a procurare traffico.

Le pagine che non rendono sono troppe considerando che rappresentano il **73%** del sito.

Con una percentuale così elevata è molto probabile che il problema sia legato all'ottimizzazione OnPage (struttura pagina contenuti) o dell'intero sito web.

E' molto probabile che seguendo le indicazioni che vi daremo in seguito con l'Audit Tecnico si possa risolvere il problema senza intervenire sui contenuti.

Ad ogni modo, per quanto riguarda l'analisi dettagliata di queste pagine, vi forniremo ulteriore supporto per individuare quelle su cui intervenire e quelle che invece andrebbero eliminate per recuperare Crawl Budget. Ovviamente questa attività andrà svolta dopo aver effettuato tutte le correzioni che vi proporremo nel SEO Audit Tecnico in quanto potrebbero risolvere autonomamente tutte le problematiche di ranking dei singoli contenuti.

Analizzando la distribuzione del traffico procurato dai gruppi si nota che il **0,00%** delle pagine procurano un totale di **0** visite da motori di ricerca, in pratica il **0,00%** del traffico totale del sito.

Il traffico del sito è ben distribuito tra le varie pagine di contenuto e quindi risulta stabile e poco soggetto ad eventuali cali drastici nel caso in cui qualche parola chiave possa perdere posizioni in SERP.



## Pagine con potenziale che andrebbero spinte

URL	Traffico potenziale	Keyword pagina 2
http://www.almeglio.it/etanolo-proprieta-ed-effetti-dellalcohol/	195 - 4.501	1
http://www.almeglio.it/xtreme-power-belt-cose-e-come-funziona/	154 - 3.546	6
http://www.almeglio.it/strabismo-di-venere-cause-cure/	137 - 3.164	5
http://www.almeglio.it/il-colore-bronde-per-i-capelli-come-si-fa/	119 - 2.750	8
http://www.almeglio.it/consunzione-cose-cosa-comporta/	102 - 2.350	3
http://www.almeglio.it/angioma-vertebrale-cose-si-cura-rivolgersi/	101 - 2.341	23
http://www.almeglio.it/gamma-gt-alta-e-bassa-cosa-significa/	95 - 2.200	10
http://www.almeglio.it/thigh-gap-cosa-come/	87 - 2.000	1
http://www.almeglio.it/sopracciglia-ali-di-gabbiano-come-si-fanno/	84 - 1.941	12
http://www.almeglio.it/trecce-particolari-tipologie-di-acconciature/	79 - 1.818	3
http://www.almeglio.it/onicotecnica-che-cose-e-cosa-significa-questo-termine/	77 - 1.782	2
http://www.almeglio.it/piperina-forte-funziona-opinioni/	76 - 1.750	5
http://www.almeglio.it/unghie-quadrate-come-realizzarle/	72 - 1.673	4
http://www.almeglio.it/biondo-ramato-i-segreti-di-questo-colore-per-capelli/	72 - 1.655	2
http://www.almeglio.it/cisti-inguinale-sintomi-rimedi/	70 - 1.609	12
http://www.almeglio.it/jumping-jack-cose-si-esegue/	69 - 1.591	2
http://www.almeglio.it/shatush-capelli-corti/	67 - 1.555	4
http://www.almeglio.it/permanente-riccia/	66 - 1.532	10
http://www.almeglio.it/scrub-gambe/	65 - 1.491	11
http://www.almeglio.it/esercizi-calistenici-cosa-sono-come-fare/	65 - 1.491	2
http://www.almeglio.it/bagno-di-colore-come-farlo-quanto-dura/	63 - 1.455	17
http://www.almeglio.it/latte-senza-lattosio-fa-bene-o-fa-male/	60 - 1.391	4
http://www.almeglio.it/ugola-gonfia-quali-sono-le-cause-e-come-si-cura/	59 - 1.364	20
http://www.almeglio.it/tacfit-cosa-si-tratta-esercizi/	57 - 1.318	1
http://www.almeglio.it/chignon-spettinato-ecco-come-realizzarlo/	52 - 1.209	8
http://www.almeglio.it/nicetile-cose-e-a-cosa-serve/	49 - 1.127	10
http://www.almeglio.it/mandorle-amare-utilizzo-controindicazioni/	49 - 1.123	2
http://www.almeglio.it/cose-latelofofia-quali-le-cause-quali-rimedi/	48 - 1.109	2
http://www.almeglio.it/pesce-palombo-proprieta-e-calorie/	47 - 1.091	1
http://www.almeglio.it/freshdepil-crema-depilatoria-per-peli-superflui/	47 - 1.091	1
http://www.almeglio.it/capelli-cortissimi-scalati/	47 - 1.091	1
http://www.almeglio.it/colori-capelli-estate-2017/	47 - 1.091	1
http://www.almeglio.it/palpebre-gonfie-cause-sintomi-rimedi/	44 - 1.009	2
http://www.almeglio.it/menola-le-sue-proprieta-e-i-suoi-valori-nutrizionali/	41 - 941	3
http://www.almeglio.it/i-popcorn-fanno-ingrassare/	40 - 932	11

[Vedi tutte le pagine con potenziale \(PagineConPotenziale.xlsx\)](#)

## Suggerimenti sui contenuti da migliorare

Prima di tutto è necessario verificare che le best practice dell'ottimizzazione OnPage siano state rispettate. Di seguito tutti i check da fare su ogni pagina in modo da essere sicuri che il contenuto possa essere perfettamente compreso dai motori di ricerca e posizionato adeguatamente nelle posizioni che merita per le keyword principali:

1. Verificare che l'URL della pagina contenga la keyword principale
2. Il meta title deve contenere la keyword principale della pagina
3. Ottimizza la meta description per attrarre più click nei risultati di ricerca
4. Utilizza la keyword principale anche nel tag H1 del contenuto
5. Struttura il contenuto in paragrafi per aumentarne la leggibilità
6. Se i paragrafi riguardano approfondimenti utilizza il tag H2 per descrivere il paragrafo
7. Utilizza immagini adeguate per l'argomento se possibile e fornisci un attributo alt che le descriva

Queste sono semplici buone abitudini per fare in modo che i motori di ricerca riescano a valutare al meglio i tuoi contenuti. Quando tutti questi semplici punti sono a posto allora tutto dipenderà solo ed esclusivamente da tre fattori importanti:

1. **La qualità del tuo contenuto**

I contenuti possono essere scritti nella forma che si preferisce senza alcuna forzatura su parole chiave, l'importante è che il contenuto sia ricco di informazioni utili per i lettori e che sia adeguatamente lungo.

La lunghezza di ogni singolo articolo dipende da quello che sta scegliendo il motore di ricerca in SERP per la keyword che ci interessa, non è necessario stabilire delle regole di lunghezza universali.

Se in SERP abbiamo articoli da 500 parole allora quella lunghezza sarà più che sufficiente anche per il nostro contenuto.

2. **La "messa a fuoco" sull'argomento**

Quando si vuole competere per una parola chiave non è possibile scrivere tutto quello che vogliamo all'interno dell'articolo.

I motori di ricerca analizzano tutte le pagine web sull'argomento e scelgono quelle che ritengono più adeguate per rispondere al **Search Intent** (intenzione di ricerca) specifico dell'utente.

Le pagine scelte dal motore di ricerca devono rispettare dei canoni su cui non abbiamo il controllo, i Topic (argomenti) rilevanti vengono dedotti dal motore di ricerca e quindi è fondamentale adeguare il contenuto per fare in modo di parlare degli argomenti giusti.

Insomma bisogna provare a soddisfare i requisiti definiti dal motore di ricerca provando a non andare **fuori fuoco** trattando gli argomenti che allontanino la pertinenza dell'articolo per il Search Intent identificato dagli algoritmi.

Volendo semplificare il concetto, è necessario analizzare i contenuti dei siti web che occupano la prima pagina di Google e capire di cosa abbiano parlato, tutto il resto potrebbe essere superfluo e fuorviante per il motore di ricerca che di conseguenza non posizionerà la nostra pagina

3. **La quantità e qualità dei BackLink che la pagina riceve**

Non sempre si riesce ad ottenere la prima pagina su parole chiave molto competitive.

Tra i principali fattori di ranking ci sono i BackLink che determinano la popolarità ed il gradimento di una URL sul web.

In caso di SERP troppo competitive si consiglia un'attività di Link Building per spingere le pagine web interessate e renderle all'altezza della competizione.

Queste semplici linee guida valgono per qualsiasi tipologia di pagina web, dagli articoli singoli alle categorie principali del sito.





## Keyword principali dei competitor su cui non siamo presenti

Analizzando le parole chiave migliori dei competitor e confrontandole con le nostre, abbiamo individuato quelle dove non siamo presenti in SERP.

Si consiglia di utilizzare questa lista come punto di partenza per una Keyword Research mirata alla scrittura di nuovi contenuti per colmare il gap tra noi ed i nostri principali competitor.

Ovviamente nella lista sono presenti anche keyword generiche, non tutti i competitor sono verticali su un settore specifico e quindi trattano svariati argomenti, quindi quelle che non interessano possono essere scartate.

Keyword	Volume di ricerca
pedana vibrante	4.400
calorie uovo	2.900
ultrametabolismo	1.900
mapo frutta	1.300
personal trainer online	1.300
diete 1400 calorie	1.000
green coffee plus	1.000
dieta 1400 calorie	1.000
osteoren recensioni	880
dieta rina	880
dieta sdm	880
calorie pasta integrale	880
calorie spritz	720
calorie nutella	720
dolci dukan	720
magic nail gel	720
calorie coca cola	720
forskolin active opinioni	720
shaker proteine	720
squat con manubri	720
dieta da 1400 calorie	720
radici commestibili	720
forskolin active funziona	590
diete da 1400 calorie	590
perdere 2 kg in una settimana	590
kilocal drenante forte	590
mapo frutto	590
guanti crossfit	590
curl con bilanciere	590
luca grisendi	480
calorie insalata di riso	480
pettorali con manubri	480
nutella calorie	480
xpower addominali recensioni	480
carne magra	480
barra trazioni porta	480

[Vedi le keyword dei competitor dove non sei presente \(KerywordCompetitor.xlsx\)](#)

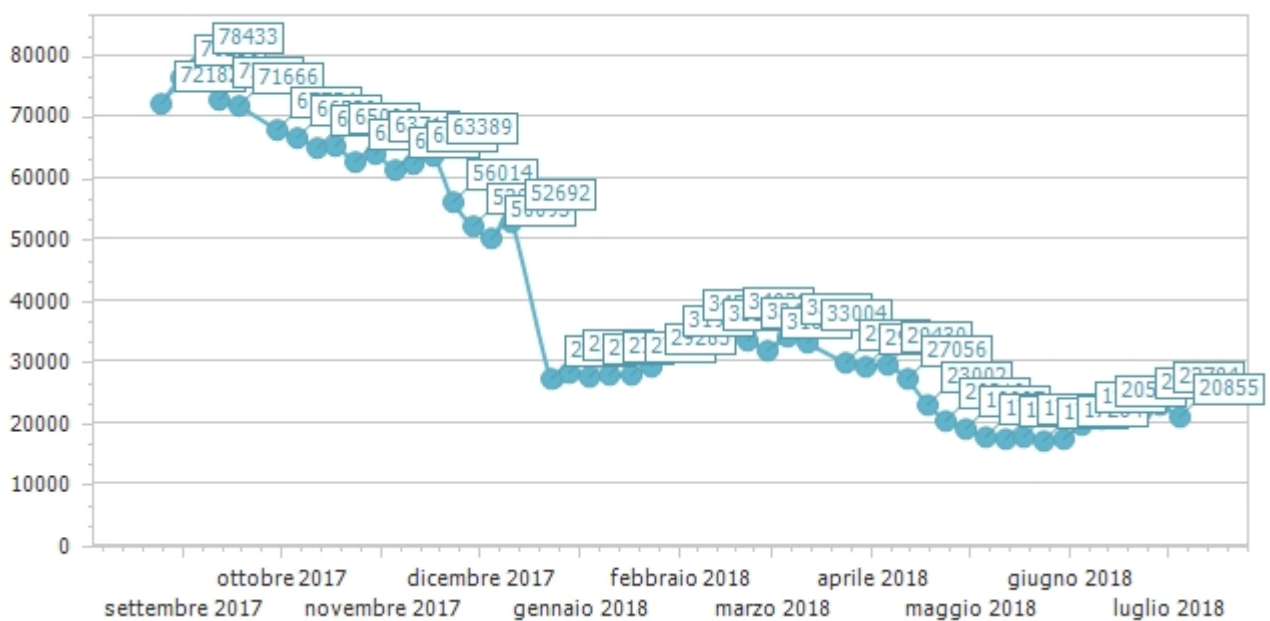
## Analisi calo del traffico

Abbiamo ritenuto necessario analizzare il calo di traffico organico del periodo che va da **mercoledì 6 settembre 2017** a **venerdì 22 giugno 2018** in cui il sito ha avuto un calo di circa **48.915** visite mensili stimate.

Il calo è del circa **72%** sul traffico precedente, infatti il traffico stimato è passato da **67.849** visite mensili del 06/09/2017 a **18.934** del 22/06/2018, un calo di visite decisamente grave.

Di seguito individueremo le pagine web che hanno determinato buona parte del calo del traffico ma crediamo che sia necessario indagare maggiormente anche su aspetti tecnici che potrebbero esserne la causa.

Analisi del periodo



Le pagine che hanno perso traffico nell'intervallo di tempo analizzato sono circa **500** con circa **1.000** parole chiave che hanno perso posizioni di rilievo in SERP rispetto al periodo precedente e procurando il calo di traffico di **-48.915** visite.

Di seguito il risultato dell'analisi sulle pagine e sulle parole chiave interessate. Abbiamo preferito fornire il link a due file esterni in quanto le tabelle risultano più leggibili e gestibili in formato Excel.

Nel primo file tutte le pagine che hanno subito un calo di traffico, nel secondo invece tutte le parole chiave che hanno avuto peggioramenti di ranking.

[Pagine che hanno perso traffico \(Link a file Excel\)](#)

[Keyword che hanno perso posizioni \(KeywordReport.xlsx\)](#)



## Analisi Backlink

### Backlink Totali



1.340

### Referring Domains



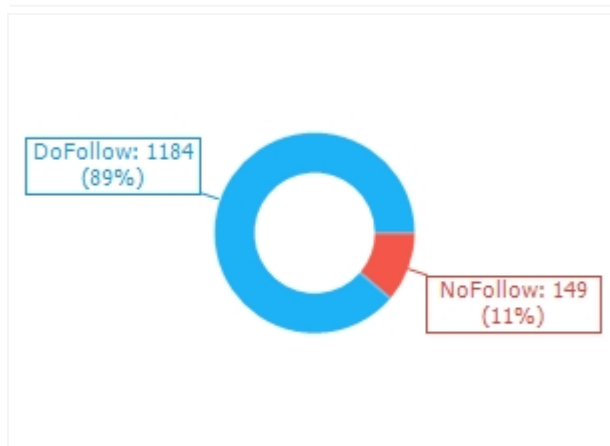
175

### Link DoFollow

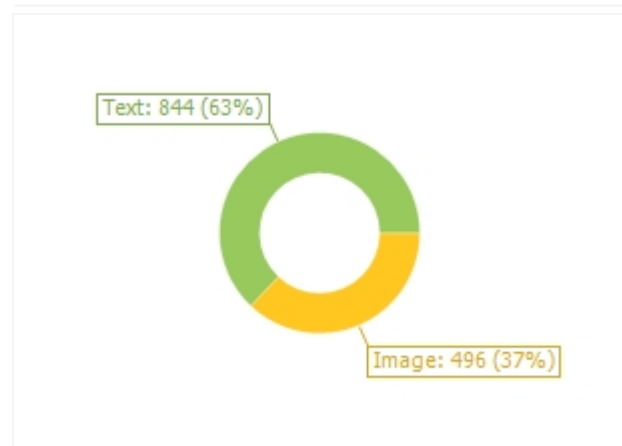


1.184

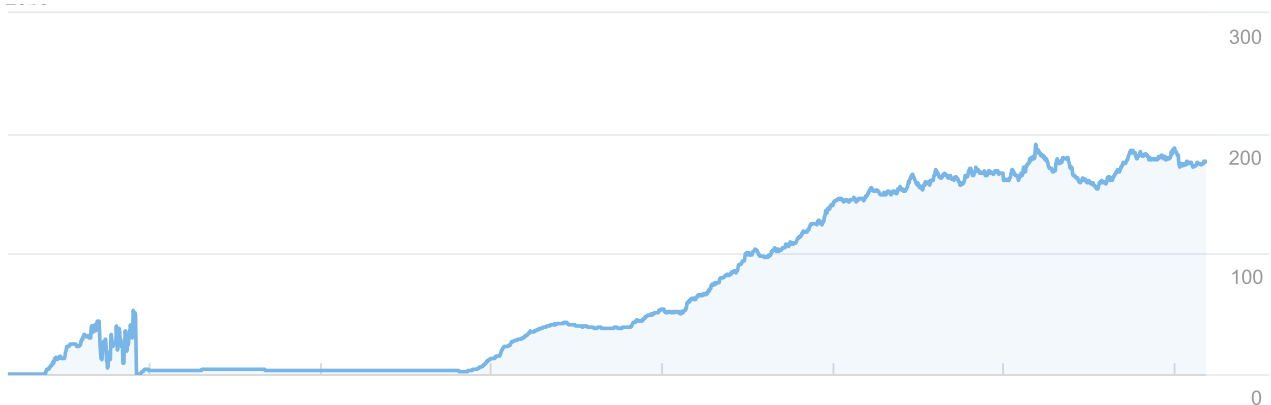
### Follow/NoFollow



### Text/Image



### Andamento domini di riferimento





## Anchor più utilizzate

Anchor Text	Domini referral	Percentuale
no text	14	8%
almeglio.it	11	6%
download image 750 x 515	10	6%
download image 760 x 550	10	6%
download image 800 x 550	10	6%
www.almeglio.it	7	4%
more @ www.almeglio.it	6	3%
source	6	3%
al meglio	5	3%
download image 760 x 713	5	3%

Analizzando le ancore del profilo backlink abbiamo identificato una percentuale di anchor branded del **13%**, una percentuale abbastanza buona che ci potrà permettere di equilibrare il profilo backlink in tempi non troppo lunghi.

Un profilo adeguato ed equilibrato dovrebbe presentare **almeno il 30% di ancore brand**, per permetterci di spingere su anchor text più spinte per posizionare parole chiave ad alto volume di ricerca.

Si consiglia di iniziare una campagna di link building mirata alla **crescita delle anchor branded**, questo ci permetterà di **equilibrare il profilo backlink** ed, in seguito, sarà anche possibile spingere con link manipolativi su keyword di nostro interesse evitando qualsiasi eventuale penalizzazione.

## Ultimi Backlink

Pagina sorgente	Ref Domains	Linked Domains	Anchor e pagina linkata
Nutrizionista Bologna, Dietologo, Diete Personalizzate   Dottor Neri <a href="https://www.drneri.it/">https://www.drneri.it/</a>	29	16	9 <a href="http://www.almeglio.it/quanto-importante-un-nutrizionista-nel-mondo-dello-sport/">www.almeglio.it/quanto-importante-un-nutrizionista-nel-mondo-dello-sport/</a>
Farmaci: 14 brevetti in scadenza <a href="https://appuntisulblog.it/farmaci-14-brevetti-in-scadenza-2017/">https://appuntisulblog.it/farmaci-14-brevetti-in-scadenza-2017/</a>	9	5	<a href="http://www.almeglio.it">www.almeglio.it</a> <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>
Bitly <a href="http://bit.ly/1NH9gPM">http://bit.ly/1NH9gPM</a>	0	1	<a href="http://www.almeglio.it/benessere/perdite-bianche-cause/">www.almeglio.it/benessere/perdite-bianche-cause/</a> <a href="http://www.almeglio.it/benessere/perdite-bianche-cause/">www.almeglio.it/benessere/perdite-bianche-cause/</a>
Come fare le conserve di carciofi con le propri... <a href="http://www.scoop.it/t/twitter-by-john-vanni-albatros/p/4044067246/2015/05/21/com-e-fare-le-conserve-di-carciofi-con-le-proprie-mani">http://www.scoop.it/t/twitter-by-john-vanni-albatros/p/4044067246/2015/05/21/com-e-fare-le-conserve-di-carciofi-con-le-proprie-mani</a>	0	26	Perilla, le proprietà e i benefici del basilico cinese   Media   Scoop.it <a href="http://www.almeglio.it/perilla-proprietà-benefici-controindicazioni/">www.almeglio.it/perilla-proprietà-benefici-controindicazioni/</a>
Granita siciliana al cioccolato (senza gelateria) - Le Ricette di Marci 13 <a href="https://blog.giallozafferano.it/lericettedi-marci13/granita-siciliana-al-cioccolato-senza-gelateria/">https://blog.giallozafferano.it/lericettedi-marci13/granita-siciliana-al-cioccolato-senza-gelateria/</a>	0	11	QUI <a href="http://www.almeglio.it/granita-calorie-proprietà/">www.almeglio.it/granita-calorie-proprietà/</a>
Cibo etnico in Italia: dai ristoranti cinesi alle proposte più innovative <a href="https://ilfattoalimentare.it/cibo-etnico-proposte-innovative.html">https://ilfattoalimentare.it/cibo-etnico-proposte-innovative.html</a>	1	10	<a href="http://Almeglio.it">Almeglio.it</a> <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>
Ginnastica ipopressiva : risolvere il rilassamento addominale e pelvico <a href="https://drcarmelogiuffrida.com/ginnastica-ipopressiva/">https://drcarmelogiuffrida.com/ginnastica-ipopressiva/</a>	1	9	prevenire e risolvere il rilassamento della fascia addominale e del pavimento pelvico <a href="http://www.almeglio.it/la-ginnastica-ipopressiva-pancia-piatta/">www.almeglio.it/la-ginnastica-ipopressiva-pancia-piatta/</a>
Melone giallo, un alleato per tornare in forma con gusto   Urca Urca! <a href="https://www.urcaurca.it/melone-giallo-un-alleato-per-tornare-in-forma-con-gusto.html">https://www.urcaurca.it/melone-giallo-un-alleato-per-tornare-in-forma-con-gusto.html</a>	1	5	calorie del melone giallo <a href="http://www.almeglio.it/alimentazione/melone-giallo-calorie-proprietà/">www.almeglio.it/alimentazione/melone-giallo-calorie-proprietà/</a>
Come evitare lo stiramento inguinale   Donna Moderna <a href="https://comefare.donnamoderna.com/come-evitare-lo-stiramento-inguinale-18598.html">https://comefare.donnamoderna.com/come-evitare-lo-stiramento-inguinale-18598.html</a>	0	7	stiramento inguinale <a href="http://www.almeglio.it/benessere/stiramento-inguinale-cure-terapia-recupero/">www.almeglio.it/benessere/stiramento-inguinale-cure-terapia-recupero/</a>

Informarsi per prevenire le malattie sessualmente trasmissibili - Meteo Web  <a href="http://www.meteoweb.eu/2016/02/informarsi-per-prevenire-le-malattie-sessualmente-trasmissibili/637538/">http://www.meteoweb.eu/2016/02/informarsi-per-prevenire-le-malattie-sessualmente-trasmissibili/637538/</a>	0	16	Al Meglio  <a href="http://www.almeglio.it/benessere/sex/">www.almeglio.it/benessere/sex/</a>
Melone giallo, un alleato per tornare in forma con gusto   Urca Urca!  <a href="http://www.urcaurca.it/melone-giallo-un-alleato-per-tornare-in-forma-con-gusto.html">http://www.urcaurca.it/melone-giallo-un-alleato-per-tornare-in-forma-con-gusto.html</a>	1	5	<a href="http://www.almeglio.it">www.almeglio.it</a>  <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>
Contenuto di Kin - Pagina 11 - No DownloadZone Forum  <a href="https://nodownloadzoneforum.netsons.org/profile/3942-kin/content/?type=forums_topic_post&amp;page=11">https://nodownloadzoneforum.netsons.org/profile/3942-kin/content/?type=forums_topic_post&amp;page=11</a>	0	17	memoria eidetica  <a href="http://www.almeglio.it/memoria-eidetica-cose/">www.almeglio.it/memoria-eidetica-cose/</a>
Gli errori da evitare per la propria salute - Meteo Web  <a href="http://www.meteoweb.eu/2016/01/gli-errori-da-evitare-per-la-propria-salute/618162/">http://www.meteoweb.eu/2016/01/gli-errori-da-evitare-per-la-propria-salute/618162/</a>	0	16	<a href="http://almeglio.it">almeglio.it</a>  <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>
Le diete più in voga del 2018: quali saranno le più seguite?, Life Style Italia, Abruzzo Independent  <a href="http://www.abruzzoindependent.it/news/Le-diete-piu-in-voga-del-2018-quali-saranno-le-piu-seguite/20102.htm">http://www.abruzzoindependent.it/news/Le-diete-piu-in-voga-del-2018-quali-saranno-le-piu-seguite/20102.htm</a>	0	6	Al meglio.  <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>
Sagrada Reset: Anime in primavera tra poteri esp e misteri   AnimeClick  <a href="https://www.animeclick.it/news/62432-sagrada-reset-anime-in-primavera-tra-poteri-esp-e-misteri">https://www.animeclick.it/news/62432-sagrada-reset-anime-in-primavera-tra-poteri-esp-e-misteri</a>	1	16	memoria eidetica  <a href="http://www.almeglio.it/memoria-eidetica-cose/">www.almeglio.it/memoria-eidetica-cose/</a>
Eosinofili alti: sintomi, cause e cure  <a href="https://scienzaesalute.blogosfere.it/post/494392/eosinofili-alti-sintomi-cause-cure">https://scienzaesalute.blogosfere.it/post/494392/eosinofili-alti-sintomi-cause-cure</a>	0	44	AlMeglio  <a href="http://www.almeglio.it/eosinofili-cosa-sono">www.almeglio.it/eosinofili-cosa-sono</a>
Timballo di salmone affumicato con spinaci e ricotta  <a href="https://blog.giallozafferano.it/primipiattiricette/timballo-salmone-affumicato-ricotta-spinaci/">https://blog.giallozafferano.it/primipiattiricette/timballo-salmone-affumicato-ricotta-spinaci/</a>	0	13	qui per informazioni, usi e proprietà  <a href="http://www.almeglio.it/maggiorana-usi-proprieta-benefici/">www.almeglio.it/maggiorana-usi-proprieta-benefici/</a>
Alzheimer: e se fosse colpa della dopamina? - IISudOnline  <a href="https://www.ilsudonline.it/alzheimer-fosse-colpa-della-dopamina/">https://www.ilsudonline.it/alzheimer-fosse-colpa-della-dopamina/</a>	0	5	dopamina  <a href="http://www.almeglio.it/dopamina-cose-funzione/">www.almeglio.it/dopamina-cose-funzione/</a>



Come avere un perfetto contorno occhi   Beauty  <a href="https://beauty.pianetadonna.it/come-avere-un-perfetto-contorno-occhi-313390.html">https://beauty.pianetadonna.it/come-avere-un-perfetto-contorno-occhi-313390.html</a>	0	10	Rimedi naturali per il contorno occhi  <a href="http://www.almeglio.it/rimedi-naturali-contorno-occhi/">www.almeglio.it/rimedi-naturali-contorno-occhi/</a>
Frittata con carciofi e piselli..... un secondo facile e saporito  <a href="https://www.ropa55undentistaaiifornelli.it/frittata-con-carciofi-e-piselli/">https://www.ropa55undentistaaiifornelli.it/frittata-con-carciofi-e-piselli/</a>	1	5	cinarina  <a href="http://www.almeglio.it/cinarina-proprieta-del-carciofo/">www.almeglio.it/cinarina-proprieta-del-carciofo/</a>
Obesità   uno dei risultati peggiori del nostro benessere - Quantic Magazine   Quantic Magazine  <a href="https://quanticmagazine.com/archives/11/11/2016/obesita/">https://quanticmagazine.com/archives/11/11/2016/obesita/</a>	0	8	Piperina  <a href="http://www.almeglio.it/piperina-cose-proprieta-e-controindicazioni/">www.almeglio.it/piperina-cose-proprieta-e-controindicazioni/</a>
Acne come contrastarla  <a href="https://www.abcdelbenessere.it/acne-come-contrastarla/">https://www.abcdelbenessere.it/acne-come-contrastarla/</a>	2	6	magnesio supremo  <a href="http://www.almeglio.it/magnesio-supremo-benefici-controindicazioni/">www.almeglio.it/magnesio-supremo-benefici-controindicazioni/</a>
Peso ideale: alimentazione bilanciata e attività fisica  <a href="https://www.buonadieta.it/peso-ideale.htm">https://www.buonadieta.it/peso-ideale.htm</a>	2	9	Al Meglio  <a href="http://www.almeglio.it/alimentazione">www.almeglio.it/alimentazione</a>
Come restare giovani a tavola: dieta e cibo - Stile Naturale  <a href="https://stilenaturale.com/giovani-a-tavola/">https://stilenaturale.com/giovani-a-tavola/</a>	0	7	Al meglio  <a href="http://www.almeglio.it/alimentazione/">www.almeglio.it/alimentazione/</a>
Sepia officinalis: il metodo contro stanchezza, ansia e sintomi menopausa  <a href="https://www.superinformati.com/alimentazione/stanchezza-contrastata-con-la-sepia-officinalis.htm">https://www.superinformati.com/alimentazione/stanchezza-contrastata-con-la-sepia-officinalis.htm</a>	0	3	sepia officinalis  <a href="http://www.almeglio.it/sepia-officinalis-per-omeopatia/">www.almeglio.it/sepia-officinalis-per-omeopatia/</a>
Domains on ip 160.153.129.213  <a href="https://domains.tntcode.com/ip/160.153.129.213">https://domains.tntcode.com/ip/160.153.129.213</a>	0	166	[empty anchor]  <a href="http://almeglio.it/">almeglio.it/</a>
Menopausa: l'alimentazione corretta per affrontarla  <a href="http://blog.abanoritz.it/cultura-costume/menopausa-lalimentazione-corretta-affrontarla/">http://blog.abanoritz.it/cultura-costume/menopausa-lalimentazione-corretta-affrontarla/</a>	0	7	estradiolo  <a href="http://www.almeglio.it/estradiolo-cose-e-a-cosa-serve/">www.almeglio.it/estradiolo-cose-e-a-cosa-serve/</a>
	0	0	<a href="http://www.almeglio.it">www.almeglio.it</a>  <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>

Stress ossidativo: come succede, cosa provoca, come si rimedia – Fisica Quantistica e Conoscenze al confine  <a href="https://www.fisicaquantistica.it/salute-ed-alimentazione/stress-ossidativo-come-succede-cosa-provoca-come-si-rimedia">https://www.fisicaquantistica.it/salute-ed-alimentazione/stress-ossidativo-come-succede-cosa-provoca-come-si-rimedia</a>	0	7	<a href="http://www.almeglio.it/stress-ossidativo-cause-rimedi/">http://www.almeglio.it/stress-ossidativo-cause-rimedi/</a>  <a href="http://www.almeglio.it/stress-ossidativo-cause-rimedi/">www.almeglio.it/stress-ossidativo-cause-rimedi/</a>
Quaglie alle erbe per una cenetta speciale   Nonnapaperina  <a href="https://www.nonnapaperina.it/2016/04/quaglie-alle-erbe/">https://www.nonnapaperina.it/2016/04/quaglie-alle-erbe/</a>	1	13	quaglie  <a href="http://www.almeglio.it/carne-quaglia-valori-proprieta-nutrizionali/">www.almeglio.it/carne-quaglia-valori-proprieta-nutrizionali/</a>
Come fare i capelli bronde   Beauty  <a href="https://beauty.pianetadonna.it/come-fare-i-capelli-bronde-235888.html">https://beauty.pianetadonna.it/come-fare-i-capelli-bronde-235888.html</a>	0	6	Come fare i capelli bronde  <a href="http://www.almeglio.it/il-colore-bronde-per-i-capelli-come-si-fa/">www.almeglio.it/il-colore-bronde-per-i-capelli-come-si-fa/</a>
2017: quali saranno i trend gastronomici? - Siena News  <a href="https://www.sienanews.it/cultura/sapori/2017-quali-saranno-i-trend-gastronomici">https://www.sienanews.it/cultura/sapori/2017-quali-saranno-i-trend-gastronomici</a>	0	15	Almeglio.it  <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>
Insonnia da smartphone  <a href="https://www.tag24.it/140950-smartphone-insonnia/">https://www.tag24.it/140950-smartphone-insonnia/</a>	0	13	Tiglio contro l'insonnia e il nervosismo  <a href="http://www.almeglio.it/tiglio-proprieta-benefici/">www.almeglio.it/tiglio-proprieta-benefici/</a>
La sinistra vuole la circoncisione gratuita? - Pagina 82  <a href="https://forum.termometropolitico.it/776558-la-sinistra-vuole-la-circoncisione-gratuita-82.html">https://forum.termometropolitico.it/776558-la-sinistra-vuole-la-circoncisione-gratuita-82.html</a>	0	4	Prepuzio: che cos'è?  <a href="http://www.almeglio.it/prepuzio-che-cose/">www.almeglio.it/prepuzio-che-cose/</a>
Almeglio.it - AlMeglio.it - Decolla online con il dominio giusto  <a href="http://www.webwiki.it/almeglio.it">http://www.webwiki.it/almeglio.it</a>	0	4	AlMeglio.it - Decolla online con il dominio giusto per Al Meglio.  <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>
Le tagliatelle dolci tipica ricetta di Carnevale   Mediterranews  <a href="https://mediterranews.org/2019/02/le-tagliatelle-dolci-tipica-ricetta-carnevale/">https://mediterranews.org/2019/02/le-tagliatelle-dolci-tipica-ricetta-carnevale/</a>	0	7	strutto  <a href="http://www.almeglio.it/lo-strutto-cose-calorie-proprieta/">www.almeglio.it/lo-strutto-cose-calorie-proprieta/</a>
Acconciature Semplici Capelli Lunghi - Free Wallpaper HD Collection  <a href="http://gaphotoworks.com/acconciature-semplici-capelli-lunghi/">http://gaphotoworks.com/acconciature-semplici-capelli-lunghi/</a>	0	55	<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/03/acconciature-capelli-lunghi-800x550.jpg">www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/03/acconciature-capelli-lunghi-800x550.jpg</a>  <a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/03/acconciature-capelli-lunghi-800x550.jpg">www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/03/acconciature-capelli-lunghi-800x550.jpg</a>

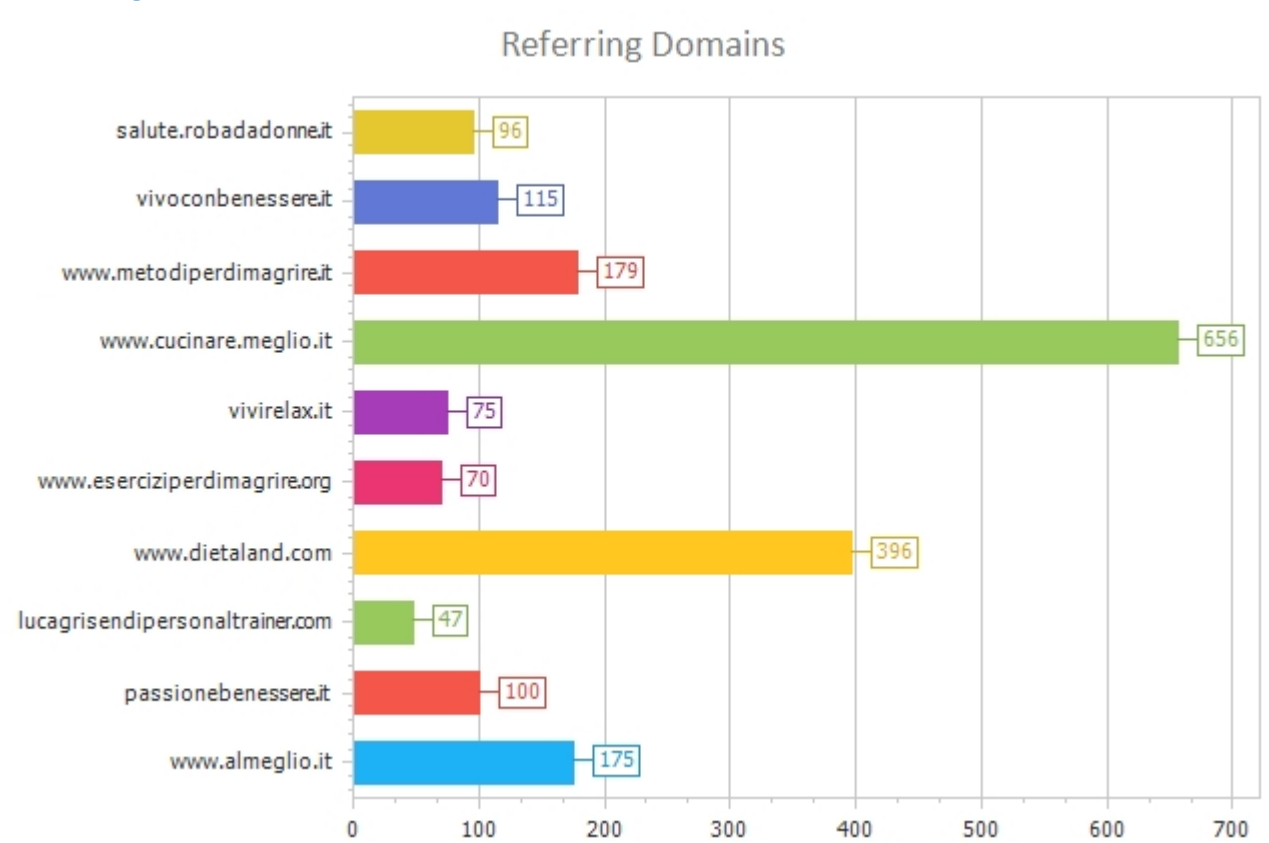


Immagini Yoga Challenge In Coppia 2020 - Sfondi e Immagini da Salvare  <a href="https://it.swarovski-canada.ca/immagini-yoga-challenge-in-coppia/">https://it.swarovski-canada.ca/immagini-yoga-challenge-in-coppia/</a>	0	37	<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2016/09/vestiti-per-lo-yoga.jpg">www.almeglio.it/wp-content/uploads/2016/09/vestiti-per-lo-yoga.jpg</a>  <a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2016/09/vestiti-per-lo-yoga.jpg">www.almeglio.it/wp-content/uploads/2016/09/vestiti-per-lo-yoga.jpg</a>
Capelli, tendenze 2017  <a href="http://cadutadeicapelli.biz/capelli-tendenze-2017">http://cadutadeicapelli.biz/capelli-tendenze-2017</a>	1	19	bagno di colore  <a href="http://www.almeglio.it/bagno-di-colore-come-farlo-quanto-dura/">www.almeglio.it/bagno-di-colore-come-farlo-quanto-dura/</a>
Perdere peso - Pagina 10  <a href="http://forum.fuoriditesta.it/salute-e-medicina/75705-perdere-peso-10.html">http://forum.fuoriditesta.it/salute-e-medicina/75705-perdere-peso-10.html</a>	0	12	Guide Fitness ed esercizi per tenersi in forma  <a href="http://www.almeglio.it/fitness/">www.almeglio.it/fitness/</a>
Voglia di vincere: fra psicologia e gaming, quanto influenza la nostra realtà? - ilCirotono  <a href="http://www.ilcirotano.it/2017/10/11/voglia-di-vincere-fra-psicologia-e-gaming-quanto-influenza-la-nostra-realta/?print=print">http://www.ilcirotano.it/2017/10/11/voglia-di-vincere-fra-psicologia-e-gaming-quanto-influenza-la-nostra-realta/?print=print</a>	0	2	nikefobia  <a href="http://www.almeglio.it/la-nikefobia-la-paura-vincere-ad-costo/">www.almeglio.it/la-nikefobia-la-paura-vincere-ad-costo/</a>
iMagazine - Dipendenza da smartphone, aumenta l'ansia tra i giovani  <a href="http://imagazine.it/notizie-trieste-gorizia-udine-friuli/5426">http://imagazine.it/notizie-trieste-gorizia-udine-friuli/5426</a>	0	4	Zoloft  <a href="http://www.almeglio.it/zoloft-cosa-serve-indicazioni/">www.almeglio.it/zoloft-cosa-serve-indicazioni/</a>
Più legumi e non solo nella dieta del futuro per un'alimentazione sostenibile  <a href="https://www.isnews.it/tutte-le-sezioni/lifestyle/46126-piu-legumi-e-non-solo-nella-dieta-del-futuro-per-un-alimentazione-sostenibile.html">https://www.isnews.it/tutte-le-sezioni/lifestyle/46126-piu-legumi-e-non-solo-nella-dieta-del-futuro-per-un-alimentazione-sostenibile.html</a>	0	29	calorie di ceci  <a href="http://www.almeglio.it/hummus-ceci-caratteristiche-proprietà/">www.almeglio.it/hummus-ceci-caratteristiche-proprietà/</a>
Le "abbuffate" natalizie: nemiche della linea e della pelle?    <a href="https://www.newtuscia.it/2016/12/21/le-abbuffate-natalizie-nemiche-della-linea-della-pelle/">https://www.newtuscia.it/2016/12/21/le-abbuffate-natalizie-nemiche-della-linea-della-pelle/</a>	0	35	Le castagne fanno ingrassare?  <a href="http://www.almeglio.it/castagne-fanno-ingrassare/">www.almeglio.it/castagne-fanno-ingrassare/</a>
Anziani: guida pratica per l'inverno  <a href="https://www.nurse24.it/infermiere/dalla-redazione/anziani-guida-pratica-per-linverno.html">https://www.nurse24.it/infermiere/dalla-redazione/anziani-guida-pratica-per-linverno.html</a>	0	14	almeglio.it  <a href="http://www.almeglio.it/benessere">www.almeglio.it/benessere</a>
Celiachia: cresce il numero di italiani che ne soffrono - Scrivolibero.it  <a href="https://www.scrivolibero.it/celiachia-cresce-il-numero-di-italiani-che-ne-soffrono/">https://www.scrivolibero.it/celiachia-cresce-il-numero-di-italiani-che-ne-soffrono/</a>	0	13	maizena  <a href="http://www.almeglio.it/maizena-proprietà-benefici/">www.almeglio.it/maizena-proprietà-benefici/</a>



Puglia, al via la sperimentazione per test dna gratuito sul feto  <a href="https://www.ciaksocial.com/puglia-al-via-la-sperimentazione-per-test-dna-gratuito-sul-feto/">https://www.ciaksocial.com/puglia-al-via-la-sperimentazione-per-test-dna-gratuito-sul-feto/</a>	0	2	calcolo settimane di gravidanza  <a href="http://www.almeglio.it/calcolare-le-settimane-di-gravidanza-come-fare/">www.almeglio.it/calcolare-le-settimane-di-gravidanza-come-fare/</a>
Allergie, a scuola il 61 per cento dei bimbi rischia gravi reazioni - Eco di Sicilia  <a href="https://www.ecodisicilia.com/2016/01/06/allergie-scuola-il-61-cento-dei-bimbi-rischia-gravi-reazioni/">https://www.ecodisicilia.com/2016/01/06/allergie-scuola-il-61-cento-dei-bimbi-rischia-gravi-reazioni/</a>	0	9	Come ben spiegato nell'articolo di Almeglio.it  <a href="http://www.almeglio.it/allergie-alimentari-come-individuarle/">www.almeglio.it/allergie-alimentari-come-individuarle/</a>
Nuoto: come mantenersi in forma rilassandosi.  <a href="https://www.gogoterme.com/nuoto-come-mantenersi-in-forma-rilassandosi.html">https://www.gogoterme.com/nuoto-come-mantenersi-in-forma-rilassandosi.html</a>	0	11	La schiena di un nuotatore  <a href="http://www.almeglio.it/schiena-nuoto/">www.almeglio.it/schiena-nuoto/</a>
<a href="http://www.almeglio.it">www.almeglio.it</a>  <a href="https://www.lipperhey.com/en/www.almeglio.it/">https://www.lipperhey.com/en/www.almeglio.it/</a>	0	5	<a href="http://www.almeglio.it/">http://www.almeglio.it/</a>  <a href="http://www.almeglio.it/">www.almeglio.it/</a>

## Competizione Backlink



### Considerazioni sul profilo backlink e confronto con i competitor

Nel grafico precedente vi abbiamo mostrato lo stato attuale della competizione tra **www.almeglio.it** ed i diretti competitor, per quanto riguarda il numero univoco di domini di riferimento. L'analisi del numero totale di backlink ricevuti è nella pagina successiva ma lo riteniamo meno importante.

Per chiarezza, il numero di domini di riferimento è sempre inferiore al numero totale di backlink perchè ogni singolo dominio potrebbe linkare il nostro sito da più pagine web.

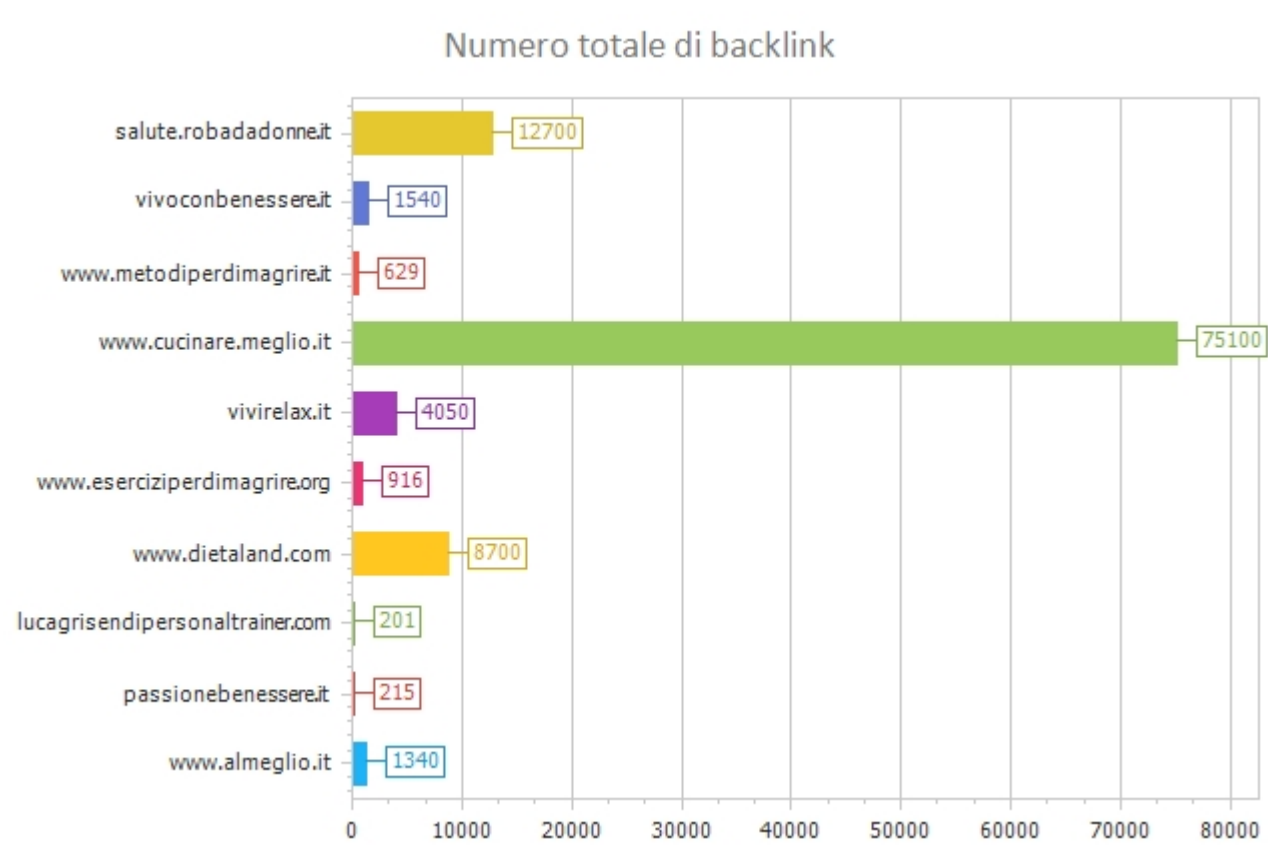
Link multipli dallo stesso dominio hanno sicuramente un valore ma può essere considerato decisamente irrilevante se comparato al numero di domini di riferimento.

Per questo motivo faremo una valutazione dando maggior peso proprio al numero di domini che ci linkano.

Detto in parole povere, è importante quante persone parlino bene di noi, non quante volte le stesse persone ripetano che siamo autorevoli.

Analizzando quindi il profilo backlink abbiamo notato che **www.almeglio.it** con i suoi **175** domini di riferimento è in una situazione di partenza buona per affrontare i diretti competitor. Nel tempo il dominio ha acquisito una buona popolarità ed è riuscito a stare al passo con la competizione.

Il competitor più vicino è **www.metodiperdimagrire.it** che con i suoi **179** referring domains è avanti di **4** backlink da recuperare. Fortunatamente è evidente che recuperare sul competitor più vicino non è complicatissimo, con una campagna di link building con circa 5 link di qualità al mese sarà possibile recuperare nella competizione in circa 12 mesi di lavoro.



## Considerazioni sulla qualità del profilo backlink

Per quanto riguarda il numero totale di backlink ci sono altre considerazioni importanti da fare e riguardano maggiormente il comportamento dei siti web che ci linkano

Generalmente quando il numero totale di backlink è molto alto rispetto al numero di referring domains significa che chi ci ha linkato lo ha fatto, molto probabilmente, in modo sbagliato e potrebbe anche arrecare danno al nostro profilo backlink.

Per essere più chiari, quando un sito web inserisce il link verso il nostro sito in un'area che si ripete programmaticamente in tutte le pagine web del suo sito, i link (identici) vengono anch'essi ripetuti in maniera identica in ogni sua pagina web.

Questo può accadere quando il proprietario del sito inserisce il link in un menù, nella barra laterale del sito (sidebar), a piè di pagina (footer), o in qualsiasi altro elemento che viene ripetuto nel sito.

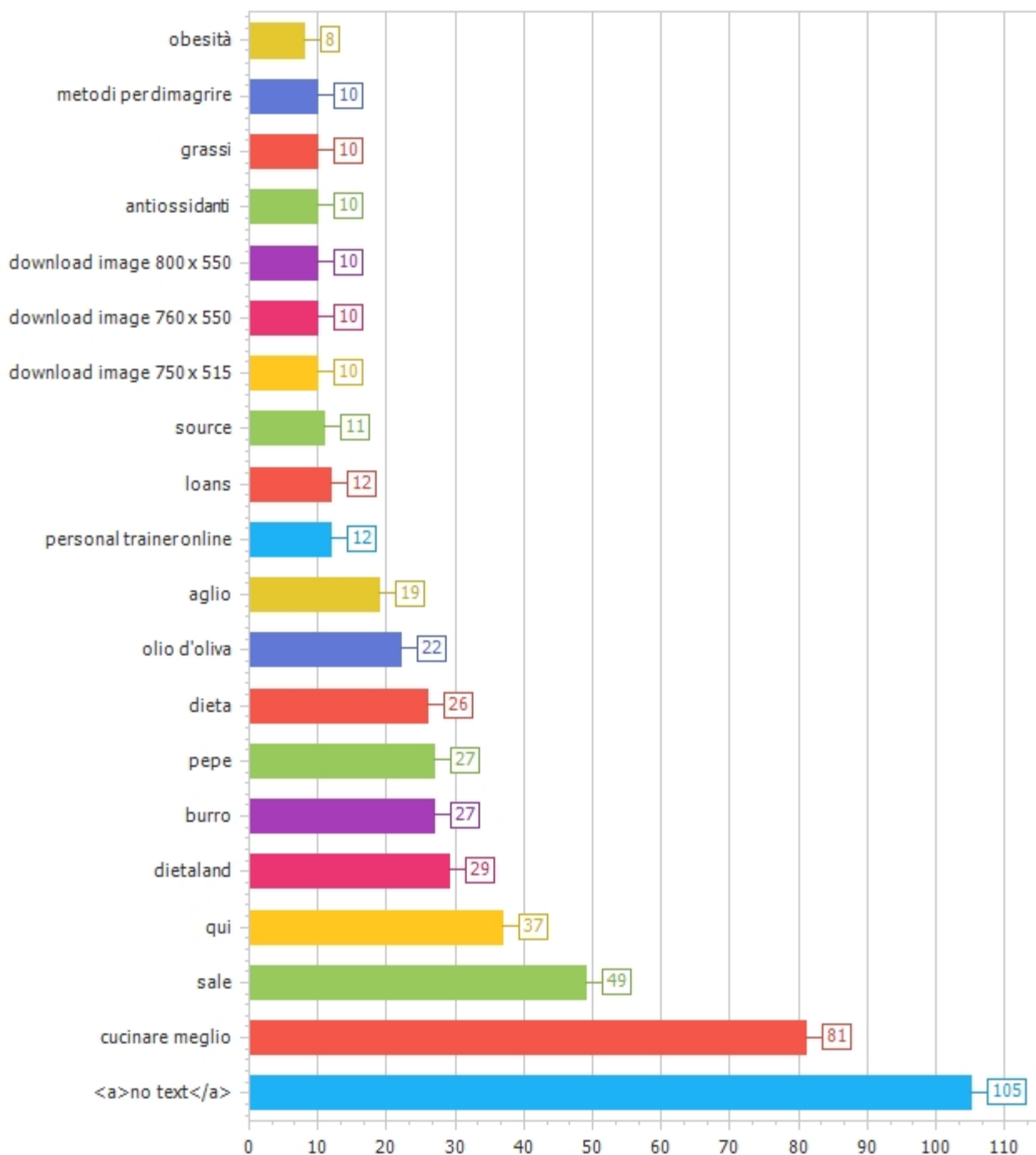
In questo caso si parla di **link sitewide** che spesso indicano un segnale inequivocabile di **link non naturali**

Analizzando il nostro numero totale di backlink emerge che **www.almeglio.it** con una media di **7,66** backlink per singolo dominio si comporta meglio di buona parte dei diretti competitor. Il profilo backlink quindi presenta delle piccole anomalie ma sembra che nel settore anche i competitor siano allineati su questa linea di condotta ma si consiglia comunque un controllo più approfondito per correggere eventuali comportamenti che potrebbero divenire causa di penalizzazioni.

[Confronto profilo backlink con quello dei competitor \(CompetitorBacklink.xlsx\)](#)



## Anchor text più diffuse



## Indice sezioni Analisi SEO

Analisi SEO Tecnica .....	23
Pagine che reindirizzano verso altre pagine web .....	23
URL troppo lunghe .....	23
Troppi link interni .....	23
Utilizzo del protocollo HTTP .....	24
Titoli duplicati .....	25
Titoli troppo lunghi .....	26
Titoli troppo brevi .....	27
Title e Tag H1 identici .....	28
Description mancante .....	29
Description duplicate .....	30
Description troppo lunghe .....	31
Description troppo brevi .....	32
Meta keywords mancante .....	32
H1 mancante .....	33
H1 duplicati .....	33
H1 troppo lunghi .....	34
H1 multipli .....	34
H2 mancanti .....	35
H2 duplicati .....	35
H2 troppo lunghi .....	36
Immagini senza testo descrittivo .....	37
Immagini con testo descrittivo troppo lungo .....	38
Canonical autoreferenziale .....	39
Canonical verso altre URL .....	39

## Analisi SEO Tecnica

### Pagine che reindirizzano verso altre pagine web

Nella struttura organizzativa dei link del sito sono stati trovati link verso **2** pagine web a cui è stato cambiato indirizzo URL. Questo crea un sovraccarico agli spider web che sono costretti a navigare l'indirizzo errato prima di capire che è stato cambiato e quindi navigarlo correttamente. Per evitare che lo spider sia costretto ad utilizzare il doppio delle risorse per navigare le pagine è fondamentale intervenire sul sito web aggiornando i vecchi link con i nuovi indirizzi agevolando la scansione da parte degli spider.

#### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/frutta-afrodisiaca-10-frutti-dellamore/> -> **Redirect 301** -> <http://www.almeglio.it/frutta-afrodisiaca-i-10-frutti-dellamore/>
- <http://www.almeglio.it/tripofobia-la-paura-dei-buchi-perche-si-manifesta/> -> **Redirect 301** -> <http://www.almeglio.it/tripofobia-la-paura-dei-buchi-cose/>

### URL troppo lunghe

Il sito ha **2** pagine web con indirizzi troppo lunghi. Si consiglia di mantenere la lunghezza delle URL al di sotto dei 115 caratteri, lunghezza consigliata dai motori di ricerca.

#### Alcune URL di esempio

- <http://www.almeglio.it/ringiovanire-le-palpebre-senza-interventi-chirurgici-intervista-alla-dottoressa-mariarosaria-serra/> [122 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/terapia-cognitivo-comportamentale-attacchi-panico-parola-al-dott-colamonico-psicologo-torino/> [116 caratteri]

### Troppi link interni

**1** pagine hanno più di cento link nel contenuto. E' buona pratica non utilizzare troppi link, sia interni che esterni, nelle pagine web. Quando una pagina web ha troppi link diluisce pesantemente quella che viene definita in gergo "Link Juice" e perde quindi forza all'interno del sito rischiando di perdere di conseguenza anche il proprio posizionamento nelle ricerche organiche. Si consiglia di limitare il numero dei link nelle pagine indicate.

#### URL individuata

- <http://www.almeglio.it/mappa-del-sito/> [408 link, interni : 408, esterni : 0]

## Utilizzo del protocollo HTTP

Sul sito sono state trovate **503** pagine che utilizzano il protocollo HTTP, si consiglia di utilizzare il protocollo HTTPS, più sicuro e consigliato dai motori di ricerca. L'utilizzo del protocollo HTTPS è potenzialmente un fattore che potrebbe premiare il sito web quindi si consiglia una migrazione da HTTP ad HTTPS.

### Alcune URL di esempio

- <http://www.almeglio.it/>
- <http://www.almeglio.it/chi-siamo/>
- <http://www.almeglio.it/mappa-del-sito/>
- <http://www.almeglio.it/contatti/>
- <http://www.almeglio.it>
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/>
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/dieta/>
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/valori-nutrizionali/>
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/>
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/>

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)



## Titoli duplicati

Analizzando i Title delle pagine sono stati individuati **10** Title duplicati. Questo indica ai motori di ricerca che il contenuto delle pagine web è praticamente identico. In questi casi ci sono due ipotesi. La prima è che le pagine siano realmente duplicate e che presentino lo stesso contenuto su indirizzi differenti. La seconda è che i Title siano stati duplicati per errore anche se il contenuto delle pagine è in realtà diverso. In ogni caso si consiglia di risolvere il problema utilizzando titoli univoci per ogni pagina web onde evitare che i motori di ricerca siano costretti a scegliere autonomamente quale pagina, tra i duplicati, considerare la migliore togliendo visibilità a tutte le altre. In molti casi i motori di ricerca scelgono la pagina sbagliata e questo potrebbe portare il sito web a non ottenere i risultati che ci si era prefissati.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/medicina-naturale/ayurveda/>  
**TITLE** : *Ayurveda e prodotti ayurvedici*
- <http://www.almeglio.it/medicina-naturale/ayurveda>  
**TITLE** : *Ayurveda e prodotti ayurvedici*
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/>  
**TITLE** : *Mangiare sano - Consigli per un'alimentazione sana*
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/page/2/>  
**TITLE** : *Mangiare sano - Consigli per un'alimentazione sana*
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/page/5/>  
**TITLE** : *Mangiare sano - Consigli per un'alimentazione sana*
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/page/3/>  
**TITLE** : *Mangiare sano - Consigli per un'alimentazione sana*
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/page/8/>  
**TITLE** : *Mangiare sano - Consigli per un'alimentazione sana*
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/page/4/>  
**TITLE** : *Mangiare sano - Consigli per un'alimentazione sana*
- <http://www.almeglio.it/>  
**TITLE** : *Salute e Benessere - Almeglio.it*
- <http://www.almeglio.it>  
**TITLE** : *Salute e Benessere - Almeglio.it*

## Titoli troppo lunghi

Il sito ha **23** tag Title troppo lunghi. Il tag Title dovrebbe avere una lunghezza massima di 65 caratteri per evitare che venga troncato nei risultati di ricerca. Un title troppo lungo può essere anche sostituito dal motore di ricerca che potrebbe scegliere di mostrarne uno più breve estratto dal testo della pagina web. Fornire dei tag Title di lunghezza adeguata non esclude la possibilità che i motori di ricerca li escludano a favore di un testo da loro deciso ma sicuramente ne abbassa la probabilità.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/un-legging-bello-comodo-drena-via-liquidi-lo-indossi/>  
**TITLE : Un legging bello e comodo che drena via i liquidi mentre lo indossi [67 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/personal-trainer/>  
**TITLE : L'aiuto di un personal trainer ti garantisce un fisico scolpito: ecco perché [76 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/lubrificanti-intimi-lalleato-ideale-qualcosa-non-scivola/>  
**TITLE : Lubrificanti intimi: l'Alleato ideale se qualcosa "non scivola" come dovrebbe [77 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/piperina-forte-funziona-opinioni/>  
**TITLE : Piperina forte funziona? Piperina forte opinioni, proprietà e controindicazioni [79 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/terapia-cognitivo-comportamentale-attacchi-panico-parola-al-dott-colamonico-psicologo-torino/>  
**TITLE : Terapia cognitivo comportamentale e attacchi di panico: parola al Dott Colamonico, psicologo a Torino [101 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/ginnastica-posturale/page/3/>  
**TITLE : Ginnastica posturale: guide esercizi corretti con foto - Pagina 3 di 4 [70 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/fiocchi-di-latte-cosa-sono-proprietà-usi-e-valori-nutrizionali/>  
**TITLE : Fiocchi di latte, cosa sono, proprietà, usi e valori nutrizionali [65 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/aumentare-lautostima-nel-bambino-crescere-bambini-sicuri/>  
**TITLE : Aumentare l'autostima nel bambino: come crescere bambini sicuri? [64 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/ginnastica-posturale/page/4/>  
**TITLE : Ginnastica posturale: guide esercizi corretti con foto - Pagina 4 di 4 [70 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/ginnastica-posturale/page/2/>  
**TITLE : Ginnastica posturale: guide esercizi corretti con foto - Pagina 2 di 4 [70 caratteri]**

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## Titoli troppo brevi

**21** tag Title sono troppo brevi. Un title breve non suggerisce adeguatamente al motore di ricerca quale sia il contenuto della pagina. Con dei title brevi si perde l'opportunità di indirizzare i motori di ricerca nella scelta delle parole chiave più adeguate per cui posizionare la pagina web. Si consigliano sempre dei testi del Title che superino i 30 caratteri, ancora meglio se ci si avvicina ai 65 consigliati.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/chi-siamo/>  
**TITLE : Il Progetto Almeglio [20 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/contatti/>  
**TITLE : Contatti [8 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/medicina-naturale/rimedi-naturali/>  
**TITLE : Rimedi di medicina naturale [27 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/mappa-del-sito/>  
**TITLE : Mappa del sito [14 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/pelle-grassa-cosa-fare/>  
**TITLE : Pelle grassa, cosa fare [23 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/ansia/>  
**TITLE : Ansia, informazioni e rimedi [28 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/unghie-gialle-cause-rimedi/>  
**TITLE : Unghie gialle, cause e rimedi [29 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/prepuzio-che-cose/>  
**TITLE : Prepuzio: che cos'è? [20 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/come-truccarsi-in-5-minuti/>  
**TITLE : Come truccarsi in 5 minuti [26 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/oli-essenziali/>  
**TITLE : Oli essenziali [14 caratteri]**

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## Title e Tag H1 identici

Analizzando le pagine del sito ne sono state individuate **232** che hanno il testo del tag Title identico a quello del tag H1. Il tag H1 ha quasi la stessa funzione del tag Title solo che il Title indica il contenuto della pagina **prima che venga visitata**, il tag H1 invece indica il contenuto della pagina **prima che venga letta dall'utente**. Entrambi i tag hanno valenza per quanto riguarda gli aspetti SEO delle pagine web quindi sarebbe più furbo differenziarli in modo da poter intercettare più keyword di ricerca degli utenti. Detto in parole povere, stiamo dicendo due volte la stessa cosa al motore di ricerca quando invece potremmo utilizzare l'H1 per dirgliela meglio in modo differente per far sì che capisca perfettamente cosa vogliamo dirgli.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/cosa-significa-personal-training/>  
**TITLE** : *Cosa significa Personal Training?*
- <http://www.almeglio.it/un-legging-bello-comodo-drena-via-liquidi-lo-indossi/>  
**TITLE** : *Un legging bello e comodo che drena via i liquidi mentre lo indossi*
- <http://www.almeglio.it/personal-trainer/>  
**TITLE** : *L'aiuto di un personal trainer ti garantisce un fisico scolpito: ecco perché*
- <http://www.almeglio.it/erica-proprietà-benefici-questa-pianta/>  
**TITLE** : *Erica, proprietà e benefici di questa pianta*
- <http://www.almeglio.it/mononucleosi-sintomi-cura-malattia-del-bacio/>  
**TITLE** : *Mononucleosi: sintomi e cura della malattia del bacio*
- <http://www.almeglio.it/visapure-il-nuovo-metodo-per-pulizia-del-viso/>  
**TITLE** : *Visapure: il nuovo metodo per pulizia del viso*
- <http://www.almeglio.it/patomimia-definizione-consigli-sintomo/>  
**TITLE** : *Patomimia, il sintomo di un malessere interiore*
- <http://www.almeglio.it/ricostruzione-unghie-le-tendenze-autunno-inverno-201920/>  
**TITLE** : *Ricostruzione Unghie: le tendenze Autunno inverno 2019/20*
- <http://www.almeglio.it/coito-interrotto-cose-quali-rischi/>  
**TITLE** : *Coito interrotto, cos'è e quali sono i rischi*
- <http://www.almeglio.it/lubrificanti-intimi-lalleato-ideale-qualcosa-non-scivola/>  
**TITLE** : *Lubrificanti intimi: l'Alleato ideale se qualcosa "non scivola" come dovrebbe*

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## Description mancante

In **62** pagine manca la meta description, si consiglia di fornire un testo esplicativo che il motore di ricerca possa utilizzare nei risultati di ricerca per gli utenti. La description non è un fattore di ranking ma può aumentare notevolmente la probabilità di essere cliccati dagli utenti nei risultati di ricerca. Omettendo la meta description costringiamo i motori di ricerca a scegliere uno spezzone di testo dal contenuto da mostrare nei risultati, in questo modo perdiamo l'opportunità di comunicare adeguatamente con i nostri visitatori spiegandogli cosa troveranno nelle nostre pagine web.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/5-diete-dimagranti-pericolose-la-salute/>
- <http://www.almeglio.it/acqua-micellare-5-motivi-dire-mai-piu-senza/>
- <http://www.almeglio.it/allenamento-ideomotorio/>
- <http://www.almeglio.it/astragalo-proprietà-utilizzi/>
- <http://www.almeglio.it/bhujangasana-cose-si/>
- <http://www.almeglio.it/bocca-prevenzione-orale/>
- <http://www.almeglio.it/botulino-rughe-controindicazioni/>
- <http://www.almeglio.it/calcio-infortuni-quali-piu-diffusi/>
- <http://www.almeglio.it/calcolare-lunghezza-del-feto-come-si-fa/>
- <http://www.almeglio.it/cause-trattamento-dellinsufficienza-cardiaca-le-ultime-scoperte/>

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## Description duplicate

**14** pagine web hanno lo stesso testo descrittivo nella meta description. Anche se la description non è un fattore di ranking stiamo comunque comunicando in modo errato con i motori di ricerca ed i nostri utenti. Si consiglia di eliminare qualsiasi ambiguità che potrebbe essere fraintesa rendendo tutte le meta description univoche nel sito.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/>  
**DESCRIPTION** : Consigli, informazioni ed approfondimenti su benessere, alimentazione, bellezza, fitness e tutto quello che serve sapere per vivere almeglio.
- <http://www.almeglio.it>  
**DESCRIPTION** : Consigli, informazioni ed approfondimenti su benessere, alimentazione, bellezza, fitness e tutto quello che serve sapere per vivere almeglio.
- <http://www.almeglio.it/fitness/yoga/>  
**DESCRIPTION** : Esercizi di Yoga e tanti consigli sulle posizioni migliori. Tutti i tipi di Yoga per stare bene in salute con il corpo, la mente e lo spirito.
- <http://www.almeglio.it/fitness/yoga/page/2/>  
**DESCRIPTION** : Esercizi di Yoga e tanti consigli sulle posizioni migliori. Tutti i tipi di Yoga per stare bene in salute con il corpo, la mente e lo spirito.
- <http://www.almeglio.it/fitness/yoga/page/3/>  
**DESCRIPTION** : Esercizi di Yoga e tanti consigli sulle posizioni migliori. Tutti i tipi di Yoga per stare bene in salute con il corpo, la mente e lo spirito.
- <http://www.almeglio.it/fitness/yoga/page/4/>  
**DESCRIPTION** : Esercizi di Yoga e tanti consigli sulle posizioni migliori. Tutti i tipi di Yoga per stare bene in salute con il corpo, la mente e lo spirito.
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/>  
**DESCRIPTION** : Mangiare sano è la prima regola non solo per perdere i kg in eccesso, ma anche per stare bene con il proprio corpo e non solo. Tutti i consigli utili.
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/page/2/>  
**DESCRIPTION** : Mangiare sano è la prima regola non solo per perdere i kg in eccesso, ma anche per stare bene con il proprio corpo e non solo. Tutti i consigli utili.
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/page/5/>  
**DESCRIPTION** : Mangiare sano è la prima regola non solo per perdere i kg in eccesso, ma anche per stare bene con il proprio corpo e non solo. Tutti i consigli utili.
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/mangiare-sano/page/3/>  
**DESCRIPTION** : Mangiare sano è la prima regola non solo per perdere i kg in eccesso, ma anche per stare bene con il proprio corpo e non solo. Tutti i consigli utili.

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## Description troppo lunghe

In 95 pagine web sono state individuate delle meta description troppo lunghe che saranno troncate nei risultati dei motori di ricerca. Non si tratta di un errore che possa in qualche modo influenzare il posizionamento delle pagine ma gli utenti che troveranno le nostre pagine nei risultati di ricerca vedranno dei testi troncati con dei puntini sospensivi. E' sempre meglio mantenere la lunghezza della meta description al di sotto dei 155 caratteri per evitare che venga tagliata.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/benessere/famiglia/>  
**DESCRIPTION** : La famiglia è il nucleo in cui ciascuno di noi cresce. Qui ci sono dei consigli utili per vivere al meglio la famiglia, per risolvere i problemi quotidiani. [156 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/erica-proprietà-benefici-questa-pianta/>  
**DESCRIPTION** : L'erica è una pianta officinale che gode di varie proprietà terapeutiche, dall'azione diuretica, antireumatica, oltre che astringente e antinfiammatoria [152 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/carbone-vegetale-cose-benefici-controindicazioni/>  
**DESCRIPTION** : Il carbone vegetale è un ottimo rimedio fitoterapico per il trattamento di patologie dell'apparato gastrointestinale, ma vediamo insieme tutte le proprietà [155 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/bellezza/pelle/>  
**DESCRIPTION** : La pelle è il rivestimento più esterno del nostro corpo, la nostra protezione. Per questo motivo, è nostro compito proteggerla e rallentare l'invecchiamento [156 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/valori-nutrizionali/>  
**DESCRIPTION** : Tutto quello che c'è da sapere sui valori nutrizionali degli alimenti. In che modo sfruttare le caratteristiche principali dei cibi? Tutti i consigli utili. [156 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/benessere/psicologia/page/3/>  
**DESCRIPTION** : La sezione psicologia del portale raccoglie tutti quelli che sono i consigli che riguardano la mente e il suo benessere, per combattere stress, ansia. - Pagina 3 di 5 [166 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/benessere/psicologia/page/2/>  
**DESCRIPTION** : La sezione psicologia del portale raccoglie tutti quelli che sono i consigli che riguardano la mente e il suo benessere, per combattere stress, ansia. - Pagina 2 di 5 [166 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/coito-interrotto-cose-quali-rischi/>  
**DESCRIPTION** : Il coito interrotto è la pratica sessuale con la quale si interrompe la penetrazione dell'organo maschile durante il rapporto sessuale. Ma è davvero sicuro? [156 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/benessere/psicologia/page/5/>  
**DESCRIPTION** : La sezione psicologia del portale raccoglie tutti quelli che sono i consigli che riguardano la mente e il suo benessere, per combattere stress, ansia. - Pagina 5 di 5 [166 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/piperina-forte-funziona-opinioni/>  
**DESCRIPTION** : La piperina è un alcaloide del pepe nero e, proprio come questa sostanza, ha diverse proprietà benefiche, ma anche molte controindicazioni. Vediamo quali. [154 caratteri]

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## Description troppo brevi

5 pagine hanno una meta description troppo breve, gli utenti che troveranno le nostre pagine sui motori di ricerca non riceveranno abbastanza informazioni per essere invogliati a visitare la nostra pagina web. Non si tratta di un errore SEO che possa arrecare danno al posizionamento ma si consiglia di utilizzare delle description adeguate per catturare l'attenzione degli utenti e che siano tra i 70 ed i 155 caratteri.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/maschera-dargilla-che-cose-tipologie-e-applicazioni/>  
**DESCRIPTION** : *Maschera d'argilla, che cos'è, tipologie e applicazioni.* [56 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/diarrea-quello-ce-sapere/>  
**DESCRIPTION** : *A volte può capitare di essere colpiti dalla diarrea. In questo* [63 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/gli-antociani-che-cosa-sono-e-le-loro-proprietà-benefiche/>  
**DESCRIPTION** : *Gli antociani, che cosa sono e le loro proprietà benefiche.* [59 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/digiuno-intermittente-che-cose-e-come-si-esegue/>  
**DESCRIPTION** : *Digiuno intermittente, che cos'è e come si esegue.* [50 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/massaggio-shiatsu-tecniche-benefici/>  
**DESCRIPTION** : *Massaggio Shiatsu: tecniche principali e benefici sul corpo* [59 caratteri]

## Meta keywords mancante

Manca il meta keywords in **501** pagine. E' opinione comune in ambito SEO che il meta keywords venga completamente ignorato dai motori di ricerca ma trattandosi di opinioni, anche se molto diffuse, è importante che tale mancanza sia voluta e non derivante da errori nel codice. Se desideri utilizzar il meta keywords devi quindi intervenire sul codice del sito web.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it>
- <http://www.almeglio.it/>
- <http://www.almeglio.it/3-modi-felici-psicologia-positiva/>
- <http://www.almeglio.it/5-diete-dimagranti-pericolose-la-salute/>
- <http://www.almeglio.it/5-fasi-dellelaborazione-del-lutto/>
- <http://www.almeglio.it/abbassamento-della-voce-cause-rimedi/>
- <http://www.almeglio.it/acconciature-eleganti/>
- <http://www.almeglio.it/acconciature-semplifici-per-capelli-lunghi-consigli/>
- <http://www.almeglio.it/acido-borico-cose-a-cosa-serve-e-come-si-usa/>
- <http://www.almeglio.it/acido-clorogenico-quali-sono-gli-effetti/>

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)



## H1 mancante

3 pagine non hanno un tag H1 che spieghi al motore di ricerca ed agli utenti cosa troverà nel contenuto della pagina. Utilizzare un H1 descrittivo può aiutare i motori di ricerca a comprendere l'argomento centrale trattato nella pagina e quindi a decidere come posizionarlo nelle ricerche organiche. Omettendolo si sta perdendo una chance in più per posizionare la pagina, si consiglia di intervenire aggiungendo un tag H1 descrittivo.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/chi-siamo/>
- <http://www.almeglio.it/contatti/>
- <http://www.almeglio.it/mappa-del-sito/>

## H1 duplicati

Il tag H1 va considerato come il Titolo introduttivo di un qualsiasi documento, come il titolo di un capitolo o paragrafo in un libro. Leggendo il titolo il motore di ricerca si fa una prima idea di cosa dovrebbe trovare nel testo che segue. Analizzando le pagine del sito sono stati individuate **91** pagine che presentano tag H1 duplicati, è come inserire due capitoli con lo stesso titolo in un libro. Il motore di ricerca tenderà a scartare uno dei contenuti duplicati, quindi si consiglia di modificare gli H1 duplicati differenziandoli nel migliore dei modi.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/>  
**H1 : Alimenti**
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/page/4/>  
**H1 : Alimenti**
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/page/10/>  
**H1 : Alimenti**
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/page/20/>  
**H1 : Alimenti**
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/page/5/>  
**H1 : Alimenti**
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/page/23/>  
**H1 : Alimenti**
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/page/2/>  
**H1 : Alimenti**
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/alimenti/page/3/>  
**H1 : Alimenti**
- <http://www.almeglio.it/medicina-naturale/ayurveda/>  
**H1 : Ayurveda**
- <http://www.almeglio.it/medicina-naturale/ayurveda>  
**H1 : Ayurveda**

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## H1 troppo lunghi

Il tag H1 ha uno scopo introduttivo per il contenuto della pagina, la lunghezza massima consigliata è di 70 caratteri ma in 17 pagine la lunghezza massima viene superata. Si consiglia di mantenere brevi e concisi i testi nel tag H1 per indirizzare il motore di ricerca verso parole chiave importanti per la pagina, questo aiuta a posizionarsi meglio per le keyword che ci interessano.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/personal-trainer/>  
**H1 : L'aiuto di un personal trainer ti garantisce un fisico scolpito: ecco perché [76 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/lubrificanti-intimi-lalleato-ideale-qualcosa-non-scivola/>  
**H1 : Lubrificanti intimi: l'Alleato ideale se qualcosa "non scivola" come dovrebbe [77 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/piperina-forte-funziona-opinioni/>  
**H1 : Piperina forte funziona? Piperina forte opinioni, proprietà e controindicazioni [79 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/terapia-cognitivo-comportamentale-attacchi-panico-parola-al-dott-colamonico-psicologo-torino/>  
**H1 : Terapia cognitivo comportamentale e attacchi di panico: parola al Dott Colamonico, psicologo a Torino [101 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/spergin-forte-un-integratore-ovviare-ai-problemi-fertilita-maschile/>  
**H1 : Spergin Forte, un integratore per ovviare ai problemi di fertilità maschile [75 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/esercizi-correggere-scapole-alate/>  
**H1 : Esercizi di pilates per correggere le scapole alate: cosa fare e cosa evitare [77 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/bocca-prevenzione-orale/>  
**H1 : La salute passa anche dalla bocca: l'importanza della prevenzione orale [71 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/dieta-snellente-sgonfiare-pancia/>  
**H1 : Una dieta snellente per sgonfiare la pancia: scopriamo i trucchi per perdere peso in poco tempo [95 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/come-aumentare-autostima/>  
**H1 : Come aumentare l'autostima e la sicurezza personale. Ecco qualche consiglio pratico [83 caratteri]**
- <http://www.almeglio.it/allattamento-cibi-evitare-coliche-bambino/>  
**H1 : Scopriamo quali cibi non consumare in allattamento per evitare la formazione di coliche nel bambino. [100 caratteri]**

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## H1 multipli

L'utilizzo di più tag H1 è consentito all'interno delle pagine, anche i motori di ricerca non pongono alcun limite, ma in una struttura ordinata dell'informazione sarebbe preferibile avere un solo tag H1 (Titolo del contenuto) e svariati H2 per intitolare gli eventuali approfondimenti del contenuto. Se la scelta di utilizzare più tag H1 nelle 2 pagine individuate è voluta allora non è necessario intervenire, se invece avviene per problemi di progettazione dell'HTML della pagina consigliamo di averne uno solo per pagina.

### URL individuata

- <http://www.almeglio.it/farmaci-acufeni-terapia-cure-effetti-collaterali/>

## H2 mancanti

I tag H2 rappresentano i titoli dei vari approfondimenti che vogliamo dare all'argomento principale trattato dalla pagina web. Se l'argomento trattato nella pagina non necessita di alcun approfondimento allora non è il caso di intervenire. Se invece vengono trattati argomenti complessi con molte sfaccettature sarebbe meglio organizzarli in paragrafi di approfondimento, ognuno con un proprio titolo introduttivo all'interno di un tag H2. Durante l'analisi del sito sono state individuate **2** pagine che non hanno alcun approfondimento in H2.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/chi-siamo/>
- <http://www.almeglio.it/massaggio-decontratturante/>

## H2 duplicati

In **1204** pagine sono stati individuati tag H2 con contenuto duplicato. E' molto improbabile che su pagine diverse abbia senso un approfondimento con lo stesso titolo utilizzato su un'altra pagina del sito. Molto probabilmente sarà necessario differenziare il testo descrittivo degli H2 duplicati rendendoli più specifici e chiari riguardo l'argomento trattato. Si consiglia di intervenire e migliorare questo aspetto per eliminare problemi di ambiguità sul contenuto per i motori di ricerca.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/cosa-significa-personal-training/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/un-legging-bello-comodo-drena-via-liquidi-lo-indossi/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/personal-trainer/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/erica-proprietà-benefici-questa-pianta/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/carbone-vegetale-cose-benefici-controindicazioni/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/mononucleosi-sintomi-cura-malattia-del-bacio/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/visapure-il-nuovo-metodo-per-pulizia-del-viso/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/patomimia-definizione-consigli-sintomo/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/psicosi-come-si-cura/>  
H2 : *Lascia un commento*
- <http://www.almeglio.it/ricostruzione-unghie-le-tendenze-autunno-inverno-201920/>  
H2 : *Lascia un commento*

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## H2 troppo lunghi

71 tag H2 risultano troppo lunghi, si consiglia di mantenerne la lunghezza al di sotto dei 70 caratteri per avere sempre un testo descrittivo ma conciso e mirato a parole chiave interessanti.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it>  
H2 : *L'aiuto di un personal trainer ti garantisce un fisico scolpito: ecco perché* [76 caratteri]
- <http://www.almeglio.it>  
H2 : *Ormai gli italiani comprano su Internet anche i farmaci: il rapporto tra e-commerce e salute* [92 caratteri]
- <http://www.almeglio.it>  
H2 : *L'aiuto di un personal trainer ti garantisce un fisico scolpito: ecco perché* [76 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/>  
H2 : *L'aiuto di un personal trainer ti garantisce un fisico scolpito: ecco perché* [76 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/>  
H2 : *Ormai gli italiani comprano su Internet anche i farmaci: il rapporto tra e-commerce e salute* [92 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/>  
H2 : *L'aiuto di un personal trainer ti garantisce un fisico scolpito: ecco perché* [76 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/3-modi-felici-psicologia-positiva/>  
H2 : *Serve imparare a fare scelte appropriate, a prendere decisioni consapevoli.* [75 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/acqua-micellare-5-motivi-dire-mai-piu-senza/>  
H2 : *Ecco 5 motivi che fanno dell'acqua micellare lo struccante e il tonico migliore per ogni tipo di pelle.* [103 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/>  
H2 : *La salute passa anche dalla bocca: l'importanza della prevenzione orale* [71 caratteri]
- <http://www.almeglio.it/alimentazione/>  
H2 : *Zuccheri, proteine e non solo: tutte le proprietà delle bacche di goji* [70 caratteri]

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## Immagini senza testo descrittivo

Analizzando il sito sono state individuate **562** immagini che non dispongono di un attributo alt contenente un testo descrittivo. I motori di ricerca, quando analizzano le immagini, hanno bisogno di informazioni aggiuntive che descrivano il contenuto della foto o del disegno utilizzato. In questo modo sarà molto più facile per loro capire come catalogare l'immagine e per quali ricerche degli utenti renderla visibile. Si consiglia di utilizzare adeguatamente l'attributo alt del tag img nelle pagine individuate in modo da esplicitare il contenuto delle foto al motore di ricerca.

### Alcuni esempi

- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/almeglio-logo.png>
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg>
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-800x550.jpg>
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/estrattore-di-succo.jpg>
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : [http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/75418203\\_2436422723305497\\_6517596434840158208\\_n.jpg](http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/75418203_2436422723305497_6517596434840158208_n.jpg)
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/farmacia-online-800x447.jpg>
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6013-legging-drenanti-780x550.jpg>
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/5720-nutrizionista-800x550.jpg>
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/Ricostruzione-Unghie-800x500.jpg>
- URL : <http://www.almeglio.it/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg>

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

## Immagini con testo descrittivo troppo lungo

E'importante utilizzare l'attributo alt del tag img per spiegare ai motori di ricerca cosa sia rappresentato in ogni immagine ma è consigliato non esagerare con la lunghezza del testo. Si consiglia di mantenere la lunghezza del testo descrittivo al di sotto dei 100 caratteri ma in 7 immagini del sito la lunghezza risulta eccedere tale limite. Sarebbe meglio intervenire e ridurre la lunghezza del testo provando ad essere più diretti e concisi evitando di forzare troppo le parole chiave nel testo.

### Alcuni esempi

- URL : <http://www.almeglio.it/benessere/psicologia/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/06/4688-terapia-cognitivo-comportamentale-attacchi-di-panico.jpg>  
ALT : Terapia cognitivo comportamentale e attacchi di panico: parola al Dott Colamonico, psicologo a Torino [101 caratteri]
- URL : <http://www.almeglio.it/benessere/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/06/4688-terapia-cognitivo-comportamentale-attacchi-di-panico.jpg>  
ALT : Terapia cognitivo comportamentale e attacchi di panico: parola al Dott Colamonico, psicologo a Torino [101 caratteri]
- URL : <http://www.almeglio.it/terapia-cognitivo-comportamentale-attacchi-panico-parola-al-dott-colamonico-psicologo-torino/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/06/4688-terapia-cognitivo-comportamentale-attacchi-di-panico.jpg>  
ALT : Terapia cognitivo comportamentale e attacchi di panico: parola al Dott Colamonico, psicologo a Torino [101 caratteri]
- URL : <http://www.almeglio.it/malattie-infettive/>  
URL immagine : [http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2016/08/condom-59639\\_960\\_720-800x550.jpg](http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2016/08/condom-59639_960_720-800x550.jpg)  
ALT : Scopriamo i sintomi e le cure per la clamidia, una malattia a trasmissione sessuale spesso trascurata [101 caratteri]
- URL : <http://www.almeglio.it/bellezza/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/05/4622-blefaroplastica-800x550.jpg>  
ALT : Come ringiovanire le palpebre senza interventi chirurgici, intervista alla Dottoressa Mariarosaria Serra [104 caratteri]
- URL : <http://www.almeglio.it/bellezza/occhi/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/05/4622-blefaroplastica-800x550.jpg>  
ALT : Come ringiovanire le palpebre senza interventi chirurgici, intervista alla Dottoressa Mariarosaria Serra [104 caratteri]
- URL : <http://www.almeglio.it/ringiovanire-le-palpebre-senza-interventi-chirurgici-intervista-alla-dottoressa-mariarosaria-serra/>  
URL immagine : <http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/05/4622-blefaroplastica-800x550.jpg>  
ALT : Come ringiovanire le palpebre senza interventi chirurgici, intervista alla Dottoressa Mariarosaria Serra [104 caratteri]

## Canonical autoreferenziale

Sono state individuate **499** pagine web che fanno uso del rel canonical verso il proprio indirizzo URL (autoreferenzia). Questo è un comportamento corretto ed andrebbe sempre implementato nelle pagine web per indicare al motore di ricerca che si tratta della pagina originale del contenuto che stiamo mostrando.

### Alcuni esempi

- <http://www.almeglio.it/>
- <http://www.almeglio.it/chi-siamo/>
- <http://www.almeglio.it/benessere/psicologia/>
- <http://www.almeglio.it/medicina-naturale/>
- <http://www.almeglio.it/bellezza/viso/>
- <http://www.almeglio.it/contatti/>
- <http://www.almeglio.it/benessere/coppia/>
- <http://www.almeglio.it/cosa-significa-personal-training/>
- <http://www.almeglio.it/fitness/yoga/>
- <http://www.almeglio.it/un-legging-bello-comodo-drena-via-liquidi-lo-indossi/>

[Visualizza report dettagliato \(file Excel\)](#)

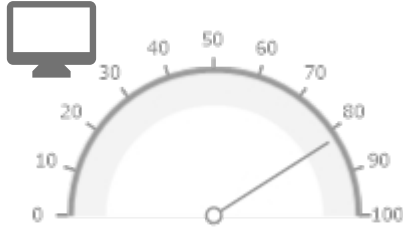
## Canonical verso altre URL

In **2** pagine web è stato individuato un rel canonical che punta verso un altro indirizzo (URL) del sito. Questo avviene quando la pagina in questione la consideriamo potenzialmente duplicata e quindi vogliamo specificare al motore di ricerca quale sia la pagina originale in cui risiede il contenuto che abbiamo scritto. Se in canonical verso altre pagine web non era voluto allora bisogna effettuare un controllo sulle pagine individuate per correggere il problema.

### Alcuni esempi

- **URL :** <http://www.almeglio.it>  
**Canonical URL :** <http://www.almeglio.it/>
- **URL :** <http://www.almeglio.it/medicina-naturale/ayurveda>  
**Canonical URL :** <http://www.almeglio.it/medicina-naturale/ayurveda/>

## Performance del sito da Desktop



Il punteggio di velocità del sito quando viene navigato da Desktop è di **82/100**

Le performance del sito sono molto buone e non sono suggeriti interventi ulteriori. E' sempre possibile aumentare i valori di performance ma non risulterebbe utile ai fini del posizionamento e richiederebbe comunque del lavoro extra non da poco. Ad ogni modo valutare i punti elencati di seguito.

82%

CSS

Priorità : MEDIUM

0/100

### Assicurati che il testo rimanga visibile durante il caricamento dei caratteri web

Usa la funzionalità CSS font-display per assicurarti che il testo sia visibile agli utenti durante il caricamento dei caratteri web.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/font-display>).

URL	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/fonts/fontawesome-webfont.woff?v=4.2.0">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/fonts/fontawesome-webfont.woff?v=4.2.0</a>	40.769999963231

CSS

Priorità : MEDIUM

97/100

### Minimizza CSS

Potenziali riduzioni di 5 kB

Minimizza i file CSS per ridurre le dimensioni dei payload di rete.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/unminified-css>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	9735	2547
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/bootstrap.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/bootstrap.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	20392	2261





## IMAGES

Priorità : HIGH

74/100

## Usa immagini di dimensioni adeguate

## Potenziali riduzioni di 467 kB

Pubblica immagini di dimensioni adeguate per consumare meno traffico della rete dati e ridurre i tempi di caricamento.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/uses-responsive-images>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg</a>	112254	90734
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg</a>	109491	82077
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg</a>	101107	81724
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg</a>	92326	74627
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/5720-nutrizionista-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/5720-nutrizionista-800x550.jpg</a>	58360	47172
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/75418203_2436422723305497_6517596434840158208_n.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/75418203_2436422723305497_6517596434840158208_n.jpg</a>	57890	40574
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6013-legging-drenanti-780x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6013-legging-drenanti-780x550.jpg</a>	35032	27494
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/estrattore-di-succo.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/estrattore-di-succo.jpg</a>	22546	16594
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/farmacia-online-800x447.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/farmacia-online-800x447.jpg</a>	41751	6977
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/Ricostruzione-Unghie-800x500.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/Ricostruzione-Unghie-800x500.jpg</a>	41474	6959
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg</a>	57715	3066

**CSS**

Priorità : LOW

**87/100**

## Rimuovi il CSS inutilizzato

### Potenziali riduzioni di 59 kB

Rimuovi le regole non valide dai fogli di stile e rimanda il caricamento dei CSS non utilizzati per i contenuti above the fold per ridurre i byte inutili consumati dall'attività di rete.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/unused-css-rules>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
@-webkit-keyframes fadeInRight{0%{opacity:0;-webkit-transform:translate3d(100%,0,0); ... } ...	30447	30294
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/bootstrap.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/bootstrap.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	20392	19576
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/jetpack/css/jetpack.css?ver=4.0.4">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/jetpack/css/jetpack.css?ver=4.0.4</a>	10449	10449

**CONTENT**

Priorità : LOW

**98/100**

## Vengono evitati payload di rete enormi

### Dimensioni totali: 2.110 kB

I payload di rete di grandi dimensioni comportano costi reali per gli utenti e sono strettamente correlati a lunghi tempi di caricamento.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/total-byte-weight>).

URL	Dimension
<a href="http://imasdk.googleapis.com/js/core/bridge3.372.1_en.html">http://imasdk.googleapis.com/js/core/bridge3.372.1_en.html</a>	196496
<a href="http://static.viralize.tv/viralize_player.min.74842f40.js">http://static.viralize.tv/viralize_player.min.74842f40.js</a>	144442
<a href="https://connect.facebook.net/signals/config/1656119091322105?v=2.9.15&amp;r=stable">https://connect.facebook.net/signals/config/1656119091322105?v=2.9.15&amp;r=stable</a>	116126
<a href="https://connect.facebook.net/it_IT/sdk.js?hash=970a2e0f6f20f399085dce1b3c42965d&amp;ua=modern_es6">https://connect.facebook.net/it_IT/sdk.js?hash=970a2e0f6f20f399085dce1b3c42965d&amp;ua=modern_es6</a>	116036
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg</a>	112655
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg</a>	109918
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg</a>	101508
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg</a>	92752
<a href="http://imasdk.googleapis.com/js/sdkloader/ima3.js">http://imasdk.googleapis.com/js/sdkloader/ima3.js</a>	92108
<a href="https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/r20200224/r20190131/show_ads_impl_fy2019.js">https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/r20200224/r20190131/show_ads_impl_fy2019.js</a>	86321



## IMAGES

Priorità : LOW

80/100

## Pubblica immagini in formati più recenti

## Potenziali riduzioni di 371 kB

I formati delle immagini come JPEG 2000, JPEG XR e WebP spesso consentono una compressione migliore rispetto a quella dei formati PNG o JPEG, che comporta download più veloci e un minor consumo di dati.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/uses-webp-images>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg</a>	109491	66979
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg</a>	101107	60825
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg</a>	112254	58794
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg</a>	57715	41665
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg</a>	92326	36952
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/5720-nutrizionista-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/5720-nutrizionista-800x550.jpg</a>	58360	28598
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/Ricostruzione-Unghie-800x500.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/Ricostruzione-Unghie-800x500.jpg</a>	41474	26410
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/farmacia-online-800x447.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/farmacia-online-800x447.jpg</a>	41751	25031
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6013-legging-drenanti-780x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6013-legging-drenanti-780x550.jpg</a>	35032	19392
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/75418203_2436422723305497_6517596434840158208_n.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/75418203_2436422723305497_6517596434840158208_n.jpg</a>	57890	15504



## CONTENT

Priorità : LOW

98/100

## Viene evitato un DOM di dimensioni eccessive

## 582 elementi

Gli ingegneri che si occupano dei browser consigliano di usare meno di ~1500 elementi DOM per le pagine. L'ideale sarebbe una struttura ad albero con profondità di < 32 elementi e meno di 60 elementi secondari/principali. Un DOM di grandi dimensioni può aumentare l'utilizzo di memoria, causare [calcoli di stile] (<https://developers.google.com/web/fundamentals/performance/rendering/reduce-the-scope-and-complexity-of-style-calculations>) più lunghi e generare costosi [adattamenti dinamici del layout] (<https://developers.google.com/speed/articles/reflow>).

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/dom-size>).

Statistica	Elemento	Valore
Elementi DOM totali		582
Profondità massima DOM		23
Elementi secondari massimi		32

## CONTENT

Priorità : MEDIUM

52/100

## Visualizzazione primi contenuti utili

## 1,6 s

La metrica First Meaningful Paint (visualizzazione primo elemento utile) indica quando diventano visibili i contenuti principali di una pagina.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/first-meaningful-paint>).

**CONTENT**

Priorità : **LOW**
**44/100**

## Elimina le risorse di blocco della visualizzazione

**Potenziali riduzioni di 1.240 ms**

Alcune risorse bloccano la prima visualizzazione della pagina. Potresti pubblicare le risorse JS/CSS fondamentali incorporate e rimandare tutte le risorse JS/styles non fondamentali.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/render-blocking-resources>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/yet-another-related-posts-plugin/style/widget.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/yet-another-related-posts-plugin/style/widget.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	867	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/crazy-call-to-action-box/css/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/crazy-call-to-action-box/css/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	3039	110
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/siteorigin-panels/css/front.css?ver=2.3.1">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/siteorigin-panels/css/front.css?ver=2.3.1</a>	717	110
<a href="http://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:regular">http://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:regular</a>	1079	190
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=4.5.1">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=4.5.1</a>	1017	110
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/cookie-notice/css/front.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/cookie-notice/css/front.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	1386	110
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/includes/lib/zilla-likes/styles/zilla-likes.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/includes/lib/zilla-likes/styles/zilla-likes.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	773	110
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/bootstrap.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/bootstrap.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	20392	230
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.carousel.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.carousel.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	1019	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.theme.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.theme.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	1243	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.transitions.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.transitions.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	1178	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/font-awesome.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/font-awesome.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	5524	110
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	9735	150
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/add-to-any/addtoany.min.css?ver=1.14">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/add-to-any/addtoany.min.css?ver=1.14</a>	943	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/jetpack/css/jetpack.css?ver=4.0.4">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/jetpack/css/jetpack.css?ver=4.0.4</a>	10449	150
<a href="http://www.almeglio.it/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.11.3">http://www.almeglio.it/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.11.3</a>	33788	270
<a href="http://www.almeglio.it/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.2.1">http://www.almeglio.it/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.2.1</a>	3569	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/add-to-any/addtoany.min.js?ver=1.0">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/add-to-any/addtoany.min.js?ver=1.0</a>	628	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/cookie-notice/js/front.js?ver=1.2.39">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/cookie-notice/js/front.js?ver=1.2.39</a>	1563	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/includes/lib/zilla-likes/scripts/zilla-likes.js?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/includes/lib/zilla-likes/scripts/zilla-likes.js?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	843	70
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/override.css">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/override.css</a>	1324	70



## IMAGES

Priorità : HIGH

93/100

### Codifica in modo efficace le immagini

#### Potenziali riduzioni di 64 kB

Le immagini ottimizzate vengono caricate più velocemente e consumano meno traffico della rete dati.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/uses-optimized-images>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg</a>	112254	20422
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg</a>	109491	18533
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg</a>	101107	16653
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg</a>	57715	9838



**SERVER**

Priorità : MEDIUM

**35/100**

## Pubblica le risorse statiche con criteri della cache efficaci

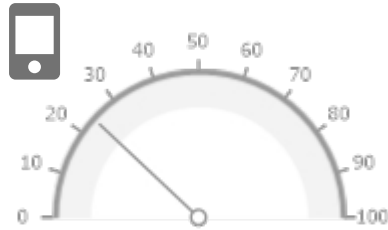
### 14 risorse trovate

La memorizzazione nella cache per un lungo periodo di tempo può velocizzare le visite abituali alla tua pagina.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/uses-long-cache-ttl>).

<a href="https://image6.pubmatic.com/AdServer/PugMaster?kdntuid=1&amp;rnd=90883673&amp;p=156962&amp;s=658690&amp;a=2623076&amp;">https://image6.pubmatic.com/AdServer/PugMaster?kdntuid=1&amp;rnd=90883673&amp;p=156962&amp;s=658690&amp;a=2623076&amp;</a>
<a href="https://creatives.sascdn.com/shim.gif">https://creatives.sascdn.com/shim.gif</a>
<a href="https://ice.360yield.com/vastevent?e=noad&amp;error_code=303">https://ice.360yield.com/vastevent?e=noad&amp;error_code=303</a>
<a href="https://connect.facebook.net/signals/config/1656119091322105?v=2.9.15&amp;r=stable">https://connect.facebook.net/signals/config/1656119091322105?v=2.9.15&amp;r=stable</a>
<a href="http://connect.facebook.net/en_US/fbevents.js">http://connect.facebook.net/en_US/fbevents.js</a>
<a href="http://connect.facebook.net/it_IT/sdk.js">http://connect.facebook.net/it_IT/sdk.js</a>
<a href="http://www.google-analytics.com/analytics.js">http://www.google-analytics.com/analytics.js</a>
<a href="https://vpaid.pubmatic.com/ads/video/PMAAdMgr.js?adtype=13&amp;pubId=156962&amp;siteId=658690&amp;adId=2623076&amp;va">https://vpaid.pubmatic.com/ads/video/PMAAdMgr.js?adtype=13&amp;pubId=156962&amp;siteId=658690&amp;adId=2623076&amp;va</a>
<a href="https://ads.pubmatic.com/AdServer/js/showad.js?">https://ads.pubmatic.com/AdServer/js/showad.js?</a>
<a href="https://ads.pubmatic.com/AdServer/js/user_sync.html?p=156578&amp;redirect=">https://ads.pubmatic.com/AdServer/js/user_sync.html?p=156578&amp;redirect=</a>
<a href="https://static.addtoany.com/menu/page.js">https://static.addtoany.com/menu/page.js</a>
<a href="http://s.gravatar.com/js/gprofiles.js?ver=2020Maraa">http://s.gravatar.com/js/gprofiles.js?ver=2020Maraa</a>
<a href="https://polyfill.io/v3/polyfill.min.js?flags=gated">https://polyfill.io/v3/polyfill.min.js?flags=gated</a>
<a href="http://static.viralize.tv/viralize_player.min.74842f40.js">http://static.viralize.tv/viralize_player.min.74842f40.js</a>

## Performance del sito da Mobile



**24%**

Il punteggio di velocità del sito quando viene navigato da Cellulari è di **24/100**

Il risultato non è per niente soddisfacente, è sicuramente necessario un intervento sui vari punti elencati per poter migliorare l'esperienza utente ed, eventualmente, recuperare anche traffico organico.



**IMAGES**

Priorità : LOW

**16/100**

## Pubblica immagini in formati più recenti

**Potenziali riduzioni di 718 kB**

I formati delle immagini come JPEG 2000, JPEG XR e WebP spesso consentono una compressione migliore rispetto a quella dei formati PNG o JPEG, che comporta download più veloci e un minor consumo di dati.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/uses-webp-images>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg</a>	109491	66979
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg</a>	101107	60825
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg</a>	112254	58794
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/shiatsu-massaggio-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/shiatsu-massaggio-760x550.jpg</a>	109730	57804
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/morbo-di-crohn-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/morbo-di-crohn-760x550.jpg</a>	123788	57110
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/mononucleosi-malattia-bacio-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/mononucleosi-malattia-bacio-760x550.jpg</a>	82353	53375
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/cefalea-grappolo-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/cefalea-grappolo-760x550.jpg</a>	114527	51697
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-720x800.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-720x800.jpg</a>	167147	49833
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5178-Barba-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5178-Barba-800x550.jpg</a>	84327	45855
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg</a>	57715	41665
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-800x550.jpg</a>	117320	39592
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5d493d2cd02ed-800x550.jpg</a>	92326	36952
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/5720-nutrizionista-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/5720-nutrizionista-800x550.jpg</a>	58360	28598
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/Ricostruzione-Unghie-800x500.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/10/Ricostruzione-Unghie-800x500.jpg</a>	41474	26410
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/farmacia-online-800x447.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/farmacia-online-800x447.jpg</a>	41751	25031
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6013-legging-drenanti-780x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6013-legging-drenanti-780x550.jpg</a>	35032	19392
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/75418203_2436422723305497_6517596434840158208_n.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/75418203_2436422723305497_6517596434840158208_n.jpg</a>	57890	15504



## CONTENT

Priorità : LOW

98/100

## Viene evitato un DOM di dimensioni eccessive

## 587 elementi

Gli ingegneri che si occupano dei browser consigliano di usare meno di ~1500 elementi DOM per le pagine. L'ideale sarebbe una struttura ad albero con profondità di < 32 elementi e meno di 60 elementi secondari/principali. Un DOM di grandi dimensioni può aumentare l'utilizzo di memoria, causare [calcoli di stile] (<https://developers.google.com/web/fundamentals/performance/rendering/reduce-the-scope-and-complexity-of-style-calculations>) più lunghi e generare costosi [adattamenti dinamici del layout] (<https://developers.google.com/speed/articles/reflow>).

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/dom-size>).

Statistica	Elemento	Valore
Elementi DOM totali		587
Profondità massima DOM		23
Elementi secondari massimi		32

## CONTENT

Priorità : MEDIUM

30/100

## Visualizzazione primi contenuti utili

## 5,0 s

La metrica First Meaningful Paint (visualizzazione primo elemento utile) indica quando diventano visibili i contenuti principali di una pagina.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/first-meaningful-paint>).

**CONTENT**

Priorità : **LOW**
**23/100**

## Elimina le risorse di blocco della visualizzazione

### Potenziali riduzioni di 3.080 ms

Alcune risorse bloccano la prima visualizzazione della pagina. Potresti pubblicare le risorse JS/CSS fondamentali incorporate e rimandare tutte le risorse JS/styles non fondamentali.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/render-blocking-resources>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/yet-another-related-posts-plugin/style/widget.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/yet-another-related-posts-plugin/style/widget.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	867	180
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/crazy-call-to-action-box/css/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/crazy-call-to-action-box/css/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	3039	480
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/siteorigin-panels/css/front.css?ver=2.3.1">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/siteorigin-panels/css/front.css?ver=2.3.1</a>	717	330
<a href="http://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:regular">http://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:regular</a>	1082	630
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=4.5.1">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=4.5.1</a>	1017	330
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/cookie-notice/css/front.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/cookie-notice/css/front.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	1386	330
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/includes/lib/zilla-likes/styles/zilla-likes.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/includes/lib/zilla-likes/styles/zilla-likes.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	773	330
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/bootstrap.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/bootstrap.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	20392	1080
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.carousel.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.carousel.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	1019	180
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.theme.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.theme.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	1243	180
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.transitions.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/owl.transitions.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	1178	180
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/font-awesome.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/styles/font-awesome.min.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	5524	330
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/style.css?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	9735	630
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/add-to-any/addtoany.min.css?ver=1.14">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/add-to-any/addtoany.min.css?ver=1.14</a>	943	180
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/jetpack/css/jetpack.css?ver=4.0.4">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/jetpack/css/jetpack.css?ver=4.0.4</a>	10449	630
<a href="http://www.almeglio.it/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.11.3">http://www.almeglio.it/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.11.3</a>	33788	1080
<a href="http://www.almeglio.it/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.2.1">http://www.almeglio.it/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.2.1</a>	3569	330
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/add-to-any/addtoany.min.js?ver=1.0">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/add-to-any/addtoany.min.js?ver=1.0</a>	628	180
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/cookie-notice/js/front.js?ver=1.2.39">http://www.almeglio.it/wp-content/plugins/cookie-notice/js/front.js?ver=1.2.39</a>	1563	180
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/includes/lib/zilla-likes/scripts/zilla-likes.js?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/includes/lib/zilla-likes/scripts/zilla-likes.js?ver=e1fe0977da92b688e1213446fdd4dd76</a>	843	180
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/override.css">http://www.almeglio.it/wp-content/themes/ht-umag/override.css</a>	1324	180



## IMAGES

Priorità : HIGH

58/100

## Codifica in modo efficace le immagini

## Potenziali riduzioni di 130 kB

Le immagini ottimizzate vengono caricate più velocemente e consumano meno traffico della rete dati.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/uses-optimized-images>).

URL	Dimensioni	Potenziali riduzioni
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg</a>	112254	20422
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-720x667.jpg</a>	109491	18533
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/shiatsu-massaggio-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/shiatsu-massaggio-760x550.jpg</a>	109730	18419
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2020/02/6791-nutrizionista-sportivo-800x550.jpg</a>	101107	16653
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/cefalea-grappolo-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/cefalea-grappolo-760x550.jpg</a>	114527	16482
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/morbo-di-crohn-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/morbo-di-crohn-760x550.jpg</a>	123788	13535
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/mononucleosi-malattia-bacio-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/mononucleosi-malattia-bacio-760x550.jpg</a>	82353	9884
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2017/04/ansia-panico.jpg</a>	57715	9838
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5178-Barba-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/08/5178-Barba-800x550.jpg</a>	84327	9073



**SERVER**

Priorità : MEDIUM

**35/100**

## Pubblica le risorse statiche con criteri della cache efficaci

### 14 risorse trovate

La memorizzazione nella cache per un lungo periodo di tempo può velocizzare le visite abituali alla tua pagina.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/uses-long-cache-ttl>).

<a href="https://image6.pubmatic.com/AdServer/PugMaster?kdntuid=1&amp;rnd=2356951&amp;p=156962&amp;s=659652&amp;a=2623078&amp;">https://image6.pubmatic.com/AdServer/PugMaster?kdntuid=1&amp;rnd=2356951&amp;p=156962&amp;s=659652&amp;a=2623078&amp;</a>
<a href="https://creatives.sascdn.com/shim.gif">https://creatives.sascdn.com/shim.gif</a>
<a href="https://ice.360yield.com/vastevent?e=noad&amp;error_code=303">https://ice.360yield.com/vastevent?e=noad&amp;error_code=303</a>
<a href="https://connect.facebook.net/signals/config/1656119091322105?v=2.9.15&amp;r=stable">https://connect.facebook.net/signals/config/1656119091322105?v=2.9.15&amp;r=stable</a>
<a href="http://connect.facebook.net/en_US/fbevents.js">http://connect.facebook.net/en_US/fbevents.js</a>
<a href="http://connect.facebook.net/it_IT/sdk.js">http://connect.facebook.net/it_IT/sdk.js</a>
<a href="http://www.google-analytics.com/analytics.js">http://www.google-analytics.com/analytics.js</a>
<a href="https://vpaid.pubmatic.com/ads/video/PMAdMgr.js?adtype=13&amp;pubId=156962&amp;siteId=659652&amp;adId=2623078&amp;va">https://vpaid.pubmatic.com/ads/video/PMAdMgr.js?adtype=13&amp;pubId=156962&amp;siteId=659652&amp;adId=2623078&amp;va</a>
<a href="https://ads.pubmatic.com/AdServer/js/showad.js?">https://ads.pubmatic.com/AdServer/js/showad.js?</a>
<a href="https://ads.pubmatic.com/AdServer/js/user_sync.html?p=156578&amp;predirect=">https://ads.pubmatic.com/AdServer/js/user_sync.html?p=156578&amp;predirect=</a>
<a href="https://static.addtoany.com/menu/page.js">https://static.addtoany.com/menu/page.js</a>
<a href="http://s.gravatar.com/js/gprofiles.js?ver=2020Maraa">http://s.gravatar.com/js/gprofiles.js?ver=2020Maraa</a>
<a href="https://polyfill.io/v3/polyfill.min.js?flags=gated">https://polyfill.io/v3/polyfill.min.js?flags=gated</a>
<a href="http://static.viralize.tv/viralize_player.min.74842f40.js">http://static.viralize.tv/viralize_player.min.74842f40.js</a>



## CONTENT

Priorità : LOW

83/100

## Evita payload di rete enormi

**Dimensioni totali: 2.943 kB**

I payload di rete di grandi dimensioni comportano costi reali per gli utenti e sono strettamente correlati a lunghi tempi di caricamento.

[Ulteriori informazioni] (<https://web.dev/total-byte-weight>).

URL	Dimensio
<a href="http://imasdk.googleapis.com/js/core/bridge3.372.1_en.html">http://imasdk.googleapis.com/js/core/bridge3.372.1_en.html</a>	196484
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-720x800.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-720x800.jpg</a>	167574
<a href="http://static.viralize.tv/viralize_player.min.74842f40.js">http://static.viralize.tv/viralize_player.min.74842f40.js</a>	144442
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/morbo-di-crohn-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/08/morbo-di-crohn-760x550.jpg</a>	124215
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/6185-Dieta-dei-muscoli-800x550.jpg</a>	117747
<a href="https://connect.facebook.net/signals/config/1656119091322105?v=2.9.15&amp;r=stable">https://connect.facebook.net/signals/config/1656119091322105?v=2.9.15&amp;r=stable</a>	116151
<a href="https://connect.facebook.net/it_IT/sdk.js?hash=68c23b36133a89428ca406c93b1ca101&amp;ua=modern_es6">https://connect.facebook.net/it_IT/sdk.js?hash=68c23b36133a89428ca406c93b1ca101&amp;ua=modern_es6</a>	116027
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/cefalea-grappolo-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/cefalea-grappolo-760x550.jpg</a>	114954
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2019/11/5584-corso-personal-trainer-800x550.jpg</a>	112655
<a href="http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/shiatsu-massaggio-760x550.jpg">http://www.almeglio.it/wp-content/uploads/2015/09/shiatsu-massaggio-760x550.jpg</a>	110157