



# Avaliação do site poss-mma.com

Gerado a 03 de Março de 2026 15:20 PM

O resultado é de 51/100



## Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>Apps to Boost Focus Beyond the Gym: Mindfulness and Recovery</p> <p><b>Cumprimento : 60</b></p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>												
	<p>Descrição</p>	<p>Discover apps that enhance focus and mindfulness outside the gym. From Coin ID Scanner's coin collection to Number Tracker's peace of mind and Heart Pulse Monitor health parameters, these tools support discipline, clarity, and inner balance in everyday life.</p> <p><b>Cumprimento : 268</b></p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>												
	<p>Palavras-chave</p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>												
	<p>Propriedades Og Meta</p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1" data-bbox="539 1400 1481 2080"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>en_US</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>poss-mma.com</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com</td> </tr> <tr> <td>description</td> <td>Resilience, endurance, and discipline are not born in the gym alone. Outside of training, the real work on oneself begins, where attention to detail, the ability to keep focus, and inner balance are important. It is outside the tatami or ring that the habits that build a fighter's character are revealed: care for loved ones,...</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	site_name	poss-mma.com	type	website	title	Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com	description	Resilience, endurance, and discipline are not born in the gym alone. Outside of training, the real work on oneself begins, where attention to detail, the ability to keep focus, and inner balance are important. It is outside the tatami or ring that the habits that build a fighter's character are revealed: care for loved ones,...
Propriedade	Conteúdo													
locale	en_US													
site_name	poss-mma.com													
type	website													
title	Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com													
description	Resilience, endurance, and discipline are not born in the gym alone. Outside of training, the real work on oneself begins, where attention to detail, the ability to keep focus, and inner balance are important. It is outside the tatami or ring that the habits that build a fighter's character are revealed: care for loved ones,...													

# Conteúdo SEO

url	https://poss-mma.com/
image	https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2026/01/coin-id-scanner.webp
image:secure_url	https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2024/09/triumph-zone.png
image:width	200
image:height	200
image:type	image/webp

## Cabeçalhos

H1	H2	H3	H4	H5	H6
1	27	0	0	0	0
<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym</li><li>• [H2] Ten Cents, 1984 — and a Market That Doesn't Always Agree</li><li>• [H2] 100+ Years of Beauty: Why Collectors Should Recognize the 1923 Silver Dollar</li><li>• [H2] Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?</li><li>• [H2] Exploring the World of Ancient Coin Collecting: A Historical Perspective</li><li>• [H2] How to Start a Home Gym on a Budget</li><li>• [H2] How to Document and Catalog Your Coin Collection</li><li>• [H2] Coin ID Scanner: Attention Is Your Superpower</li><li>• [H2] Number Tracker: Serenity Starts with Confidence</li><li>• [H2] AI Plant Finder: Rebuilding through Living</li><li>• [H2] Mind Elevate: Training the Mind In Short Sessions</li><li>• [H2] AI Tattoo Art Studio: Visual Decisions Without Mental Strain</li><li>• [H2] AI Chat Bot &amp; Virtual Helper: Clearing Mental Clutter</li><li>• [H2] Heart Pulse Monitor - Health Log: Reading the Body Between Rounds</li><li>• [H2] VPN Security - Secure Shield: Focus Without Digital Disruptions</li><li>• [H2] VPN Fast Proxy VON: Control Over Connection Performance</li><li>• [H2] Silence Between Punches</li><li>• [H2] Recent Posts</li><li>• [H2] Archives</li><li>• [H2] You May Have Missed</li><li>• [H2] The Impact of Sleep on Physical Performance and Recovery</li><li>• [H2] The Significance of Belt Ranking Systems in Martial Arts</li><li>• [H2] Rare Coins Featuring Historical Figures: A Collector's Guide</li><li>• [H2] The Benefits of Cross-Training in Different Martial Arts Disciplines</li><li>• [H2] How to Start a Home Gym on a Budget</li><li>• [H2] How to Develop a Consistent Training Routine</li><li>• [H2] How to Document and Catalog Your Coin Collection</li><li>• [H2] Exploring the Symbolism in Coin Designs</li></ul>					

## Conteúdo SEO

	Imagens	Encontrámos 36 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : <b>8%</b> O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 29 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 0% Ligações internas 100%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Skip to content</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">poss-mma.com</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Home</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Blog</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

<a href="#">About us</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Featured</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Ten Cents, 1984 — and a Market That Doesn't Always Agree</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">100+ Years of Beauty: Why Collectors Should Recognize the 1923 Silver Dollar</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Exploring the World of Ancient Coin Collecting: A Historical Perspective</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">How to Start a Home Gym on a Budget</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">admin</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">How to Document and Catalog Your Coin Collection</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">The Benefits of Mindfulness Practices in Enhancing Physical Performance</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">March 2026</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">October 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">September 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">March 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">February 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">January 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">December 2024</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">October 2024</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">August 2024</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">The Impact of Sleep on Physical Performance and Recovery</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">The Significance of Belt Ranking Systems in Martial Arts</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Rare Coins Featuring Historical Figures: A Collector's Guide</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">The Benefits of Cross-Training in Different Martial Arts Disciplines</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">How to Develop a Consistent Training Routine</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Exploring the Symbolism in Coin Designs</a>	Internas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

coin featured home admin months ago  
hours how gym year

### Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
ago	19	✘	✘	✘	✘
featured	12	✘	✘	✘	✘
admin	10	✘	✘	✘	✘
months	9	✘	✘	✘	✘
year	8	✘	✘	✘	✔

### Usabilidade

	Url	Domínio : poss-mma.com Cumprimento : 12
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Ótimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

### Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.

## Documento

		
	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).</li><li> Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</li></ul>

## Dispositivos Móveis

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

## Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <pre>https://poss-mma.com/sitemap.xml https://poss-mma.com/sitemap.rss https://poss-mma.com/sitemap_index.xml</pre>
	Robots.txt	<pre>http://poss-mma.com/robots.txt</pre> <p>Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.</p>
	Analytics	Em falta

## Otimização



Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.

Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.