







Avaliação do site poss-mma.com

Gerado a 03 de Março de 2026 07:58 AM

O resultado é de 51/100



Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>Apps to Boost Focus Beyond the Gym: Mindfulness and Recovery</p> <p>Cumprimento : 60</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>Cumprimento : 268</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 1397 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">• [H1] Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym• [H2] Ten Cents, 1984 — and a Market That Doesn't Always Agree• [H2] 100+ Years of Beauty: Why Collectors Should Recognize the 1923 Silver Dollar• [H2] Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?• [H2] Exploring the World of Ancient Coin Collecting: A Historical Perspective• [H2] The Benefits of Group Fitness Classes for Motivation• [H2] Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?• [H2] Coin ID Scanner: Attention Is Your Superpower• [H2] Number Tracker: Serenity Starts with Confidence• [H2] AI Plant Finder: Rebuilding through Living• [H2] Mind Elevate: Training the Mind In Short Sessions• [H2] AI Tattoo Art Studio: Visual Decisions Without Mental Strain• [H2] AI Chat Bot & Virtual Helper: Clearing Mental Clutter• [H2] Heart Pulse Monitor - Health Log: Reading the Body Between Rounds• [H2] VPN Security - Secure Shield: Focus Without Digital Disruptions• [H2] VPN Fast Proxy VON: Control Over Connection Performance• [H2] Silence Between Punches• [H2] Recent Posts• [H2] Archives• [H2] You May Have Missed• [H2] Exploring the Connection Between Martial Arts and Dance• [H2] The Role of Visualization Techniques in Achieving Fitness Goals• [H2] How Martial Arts Training Enhances Focus and Concentration• [H2] The Benefits of High-Intensity Interval Training (HIIT)• [H2] How to Teach Children the Value of Coin Collecting• [H2] Mind and Body Transformation: Integrating Fitness into Your Personal Growth Journey• [H2] The Influence of Martial Arts on Popular Culture					

Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none">[H2] Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?
	Imagens	Encontrámos 36 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 9% 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
Skip to content	Internas	Passa sumo
poss-mma.com	Internas	Passa sumo
Home	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Blog	Internas	Passa sumo
About us	Internas	Passa sumo
Featured	Internas	Passa sumo
Ten Cents, 1984 — and a Market That Doesn't Always Agree	Internas	Passa sumo
100+ Years of Beauty: Why Collectors Should Recognize the 1923 Silver Dollar	Internas	Passa sumo
Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?	Internas	Passa sumo
Exploring the World of Ancient Coin Collecting: A Historical Perspective	Internas	Passa sumo
The Benefits of Group Fitness Classes for Motivation	Internas	Passa sumo
admin	Internas	Passa sumo
The Benefits of Mindfulness Practices in Enhancing Physical Performance	Internas	Passa sumo
March 2026	Internas	Passa sumo
October 2025	Internas	Passa sumo
September 2025	Internas	Passa sumo
March 2025	Internas	Passa sumo
February 2025	Internas	Passa sumo
January 2025	Internas	Passa sumo
December 2024	Internas	Passa sumo
October 2024	Internas	Passa sumo
August 2024	Internas	Passa sumo
Exploring the Connection Between Martial Arts and Dance	Internas	Passa sumo
The Role of Visualization Techniques in Achieving Fitness Goals	Internas	Passa sumo
How Martial Arts Training Enhances Focus and Concentration	Internas	Passa sumo
The Benefits of High-Intensity Interval Training (HIIT)	Internas	Passa sumo
How to Teach Children the Value of Coin Collecting	Internas	Passa sumo
Mind and Body Transformation: Integrating Fitness into Your Personal Growth Journey	Internas	Passa sumo

Ligações para a própria página

Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

brain games work admin featured ago how
training needed months












Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
ago	20	✘	✘	✘	✘
months	14	✘	✘	✘	✘
featured	12	✘	✘	✘	✘
admin	10	✘	✘	✘	✘
training	5	✘	✘	✘	✔





Usabilidade

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


Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas. Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML. Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4). Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6). Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.



Dispositivos Móveis

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

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	http://poss-mma.com/robots.txt

Otimização

		Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	<p>Em falta</p> <p>Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.</p> <p>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.</p>