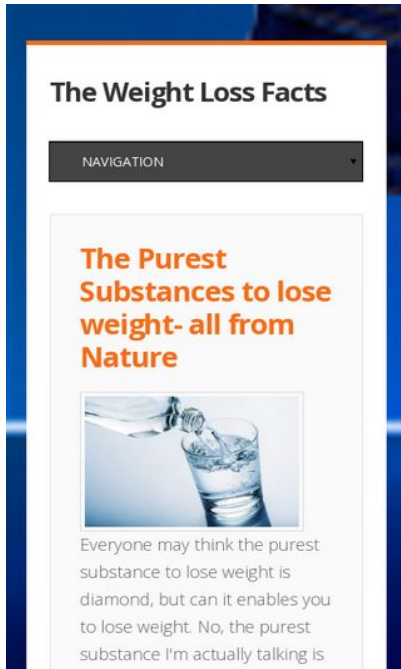


Mobil



59 / 100 Hastighed

! Du bør løse:

Fjern gengivelsesblokerende JavaScript og CSS fra indholdet over skillelinjen

Din side har 2 blokerende script-ressourcer og 8 blokerende CSS-ressourcer. Dette forsinker gengivelsen af din side.

Indholdet over skillelinjen på siden kunne ikke gengives uden at vente på, at de efterfølgende ressourcer blev indlæst. Prøv at udskyde eller indlæse blokerende ressourcer asynkront eller at indlejre de kritiske dele af disse ressourcer direkte i HTML-sektionen.

[Fjern gengivelsesblokerende JavaScript:](#)

- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>

[Optimer CSS-levering](#) af følgende:

Mobil

- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/bootstrap.min.css?ver=3.0.3>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/font-awesome.css?ver=4.0.3>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/skins/orange.css?ver=1.0>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans%3A300italic%2C400italic%2C700italic%2C400%2C700%2C300&ver=4.9.8>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/plugins/super-socializer/css/front.css?ver=7.12>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/plugins/super-socializer/css/share-svg.css?ver=7.12>


Optimer billeder

Korrekt formatering og komprimering af billeder kan spare mange databytes.

[Optimer følgende billeder](#) for at reducere deres størrelse med 342,6 KB (31 % reduktion).

- Ved at komprimere http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg kan der spares 109,9 KB (97 % reduktion).
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> kan der spares 106,7 KB (13 % reduktion).
- Ved at komprimere http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg kan der spares 94,4 KB (97 % reduktion).
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-1500.jpg> kan der spares 30,7 KB (94 % reduktion).
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> kan der spares 896 B (66 % reduktion).

Mobil

 Overvej at løse følgende:

Udnyt cachelagring i browser

Fastsættelse af en udløbsdato eller en maksimal alder i HTTP-overskrifter til statiske ressourcer instruerer browseren i at indlæse tidligere indlæste ressourcer fra den lokale disk i stedet for over netværket.

[Udnyt cachelagring i browseren](#) for følgende ressourcer, der kan cachelagres:

- http://connect.facebook.net/en_US/sdk.js (20 minutter)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 timer)

Reducer serverens svartid

I vores test svarede din server efter 0,49 sekund.

Der er mange faktorer, der kan forlænge din servers svartid. [Læs vores anbefalinger](#) for at få oplysninger om, hvordan du kan overvåge og måle, hvor din server bruger længst tid.

Reducer CSS

Komprimering af CSS-kode kan spare mange databytes og give en hurtigere download- og parsingtid.

[Komprimer CSS](#) for følgende ressourcer for at reducere størrelsen med 3,7 KB (20 % reduktion).

- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> kan der spares 2,2 KB (28 % reduktion) efter komprimering.
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> kan der spares 1,6 KB (15 % reduktion) efter

komprimering.

Reducer JavaScript

Komprimering af JavaScript-kode kan spare mange databytes og give en hurtigere download-, parsing- og gennemførelselstid.

[Komprimer JavaScript](#) for følgende ressourcer for at reducere størrelsen med 2,6 KB (20 % reduktion).

- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> kan der spares 1,2 KB (12 % reduktion) efter komprimering.
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> kan der spares 1,1 KB (58 % reduktion) efter komprimering.
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> kan der spares 243 B (27 % reduktion) efter komprimering.



4 regler overholdes

Undgå omdirigeringer af landingssider

Din side har ingen omdirigeringer. Få flere oplysninger om at [undgå omdirigeringer af destinationssiden](#).

Aktiver komprimering

Du har aktiveret komprimering. Få flere oplysninger om [aktivering af komprimering](#).


Reducer HTML

HTML er komprimeret. Få flere oplysninger om [komprimering af HTML](#).

Prioriter synligt indhold

Indholdet over skillelinjen er prioriteret korrekt. Få flere oplysninger om [prioritering af synligt indhold](#).

99 / 100 Brugeroplevelse

 Overvej at løse følgende:

Giv trykbare elementer den rigtige størrelse

Nogle af de links/knapper, der er på din webside, er muligvis for små til, at brugeren kan trykke på dem på en touchskærm. Du kan [gøre disse trykbare elementer større](#) for at forbedre brugeroplevelsen.

Følgende trykbare elementer er tæt på andre trykbare elementer, og det kan være nødvendigt at skabe mere plads mellem dem.

- Det trykbare element `Best Indoor Cy...d for the ride` og 9 andre elementer er for tæt på andre trykbare elementer.

 4 regler overholdes

Undgå plugins

Din side ser ikke ud til at bruge plugins, som ville kunne forhindre brugen af indhold på mange platforme. Få flere oplysninger om betydningen af at [undgå plugins](#).

Konfigurer visningen

Din side angiver en visning, der passer til enhedens størrelse, hvilket gør det muligt at vise den

Mobil

korrekt på alle enheder. Få flere oplysninger om [konfiguration af visninger](#).

Tilpas indholdets størrelse til billedet

Indholdet på din side passer til visningen. Få flere oplysninger om [tilpasning af indhold til visningen](#).

Brug egnede skriftstørrelser

Teksten på din side er læselig. Få flere oplysninger om [brugen af læselige skriftstørrelser](#).

Computer



67 / 100 Hastighed

 Du bør løse:

Optimer billeder

Korrekt formatering og komprimering af billeder kan spare mange databytes.

[Optimer følgende billeder](#) for at reducere deres størrelse med 342,6 KB (31 % reduktion).

- Ved at komprimere http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg kan der spares 109,9 KB (97 % reduktion).

Computer

- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> kan der spares 106,7 KB (13 % reduktion).
- Ved at komprimere http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg kan der spares 94,4 KB (97 % reduktion).
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> kan der spares 30,7 KB (94 % reduktion).
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> kan der spares 896 B (66 % reduktion).

Overvej at løse følgende:

Udnyt cachelagring i browser

Fastsættelse af en udløbsdato eller en maksimal alder i HTTP-overskrifter til statiske ressourcer instruerer browseren i at indlæse tidligere indlæste ressourcer fra den lokale disk i stedet for over netværket.

[Udnyt cachelagring i browseren](#) for følgende ressourcer, der kan cachelagres:

- http://connect.facebook.net/en_US/sdk.js (20 minutter)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 timer)

Reducer serverens svartid

I vores test svarede din server efter 0,61 sekund.

Der er mange faktorer, der kan forlænge din servers svartid. [Læs vores anbefalinger](#) for at få oplysninger om, hvordan du kan overvåge og måle, hvor din server bruger længst tid.

Computer

Reducer CSS

Komprimering af CSS-kode kan spare mange databytes og give en hurtigere download- og parsingtid.

[Komprimer CSS](#) for følgende ressourcer for at reducere størrelsen med 3,7 KB (20 % reduktion).

- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> kan der spares 2,2 KB (28 % reduktion) efter komprimering.
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> kan der spares 1,6 KB (15 % reduktion) efter komprimering.

Reducer JavaScript

Komprimering af JavaScript-kode kan spare mange databytes og give en hurtigere download-, parsing- og gennemførelselstid.

[Komprimer JavaScript](#) for følgende ressourcer for at reducere størrelsen med 2,6 KB (20 % reduktion).

- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> kan der spares 1,2 KB (12 % reduktion) efter komprimering.
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> kan der spares 1,1 KB (58 % reduktion) efter komprimering.
- Ved at komprimere <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> kan der spares 243 B (27 % reduktion) efter komprimering.

Fjern gengivelsesblokerende JavaScript og CSS fra indholdet over skillelinjen

Computer

Din side har 2 blokerende script-ressourcer og 8 blokerende CSS-ressourcer. Dette forsinket gengivelsen af din side.

Indholdet over skillelinjen på siden kunne ikke gengives uden at vente på, at de efterfølgende ressourcer blev indlæst. Prøv at udskyde eller indlæse blokerende ressourcer asynkront eller at indlejre de kritiske dele af disse ressourcer direkte i HTML-sektionen.

[Fjern gengivelsesblokerende JavaScript:](#)

- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>

[Optimer CSS-levering](#) af følgende:

- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/bootstrap.min.css?ver=3.0.3>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/font-awesome.css?ver=4.0.3>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/skins/orange.css?ver=1.0>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans%3A300italic%2C400italic%2C700italic%2C400%2C700%2C300&ver=4.9.8>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/plugins/super-socializer/css/front.css?ver=7.12>
- <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/plugins/super-socializer/css/share-svg.css?ver=7.12>



4 regler overholdes

Undgå omdirigeringer af landingssider

Din side har ingen omdirigeringer. Få flere oplysninger om at [undgå omdirigeringer af destinationssiden](#).

Computer

Aktiver komprimering

Du har aktiveret komprimering. Få flere oplysninger om [aktivering af komprimering](#).

Reducer HTML

HTML er komprimeret. Få flere oplysninger om [komprimering af HTML](#).

Prioriter synligt indhold

Indholdet over skillelinjen er prioriteret korrekt. Få flere oplysninger om [prioritering af synligt indhold](#).