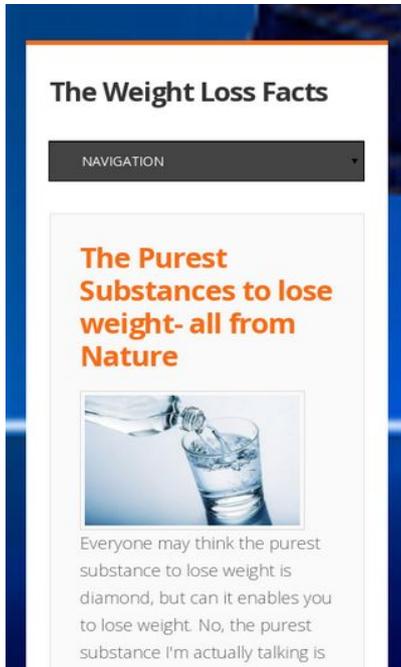


## Mobile



**59 / 100** Schneller gemacht

**!** Behebung erforderlich:

JavaScript- und CSS-Ressourcen, die das Rendering blockieren, in Inhalten "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) beseitigen

Ihre Seite enthält 2 blockierende Skript-Ressourcen und 8 blockierende CSS-Ressourcen. Dies verursacht eine Verzögerung beim Rendern Ihrer Seite.

Keine der Seiteninhalte "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) konnten ohne Wartezeiten für das Laden der folgenden Ressourcen gerendert werden. Versuchen Sie, blockierende Ressourcen zu verschieben oder asynchron zu laden, oder laden Sie kritische Bereiche dieser Ressourcen direkt inline im HTML.

[Entfernen Sie JavaScript, das das Rendering blockiert:](#)

- <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>

[Optimieren Sie die CSS-Darstellung](#) für die folgenden URLs:

## Mobile

- <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>

## Bilder optimieren

Durch eine korrekte Formatierung und Komprimierung von Bildern können viele Datenbytes gespart werden.

[Optimieren Sie die folgenden Bilder](#), um ihre Größe um 342,6 KB (31 %) zu reduzieren.

- Durch die Komprimierung und Größenanpassung von [http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014\\_1920-1024x683.jpg](http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg) könnten 109,9 KB (97 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> könnten 106,7 KB (13 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung und Größenanpassung von [http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473\\_1920-1024x683.jpg](http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg) könnten 94,4 KB (97 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung und Größenanpassung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> könnten 30,7 KB (94 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> könnten 896 Byte (66 %) eingespart werden.

## Behebung empfohlen:

### Browser-Caching nutzen

Das Festlegen eines Ablaufdatums oder eines Höchstalters in den HTTP-Headern für statische Ressourcen weist den Browser an, zuvor heruntergeladene Ressourcen über die lokale Festplatte anstatt über das Netzwerk zu laden.

[Nutzen Sie Browser-Caching](#) für die folgenden cachefähigen Ressourcen:

- [http://connect.facebook.net/en\\_US/sdk.js](http://connect.facebook.net/en_US/sdk.js) (20 Minuten)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 Stunden)

### Antwortzeit des Servers reduzieren

In unserem Test hat Ihr Server innerhalb von 0,61 Sekunden geantwortet.

Es gibt viele Faktoren, die die Antwortzeit Ihres Servers beeinträchtigen können. In [unseren Empfehlungen](#) erfahren Sie, wie Sie Serverzeiten überwachen und messen können.

### CSS reduzieren

Durch die Komprimierung des CSS-Codes können viele Datenbytes gespart und das Herunterladen und Parsen beschleunigt werden.

[Reduzieren Sie CSS](#) für die folgenden Ressourcen, um ihre Größe um 3,7 KB (20 %) zu verringern.

- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> könnten nach der Komprimierung 2,2 KB (28 %) eingespart werden.

## Mobile

- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> könnten nach der Komprimierung 1,6 KB (15 %) eingespart werden.

## JavaScript reduzieren

Durch die Komprimierung des JavaScript-Codes können viele Datenbytes gespart und das Herunterladen, das Parsen und die Ausführungszeit beschleunigt werden.

[Reduzieren Sie JavaScript](#) für die folgenden Ressourcen, um ihre Größe um 2,6 KB (20 %) zu verringern.

- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> könnten nach der Komprimierung 1,2 KB (12 %) eingespart werden.
- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> könnten nach der Komprimierung 1,1 KB (58 %) eingespart werden.
- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> könnten nach der Komprimierung 243 Byte (27 %) eingespart werden.



## 4 bestandene Regeln

## Zielseiten-Weiterleitungen vermeiden

Auf Ihrer Seite sind keine Weiterleitungen vorhanden. [Weitere Informationen zum Vermeiden von Zielseiten-Weiterleitungen](#)

## Komprimierung aktivieren

Die Komprimierung ist aktiviert. [Weitere Informationen zum Aktivieren der Komprimierung](#)

# Mobile

## HTML reduzieren

Ihre HTML-Ressource wurde reduziert. [Weitere Informationen zum Reduzieren von HTML-Ressourcen](#)

## Sichtbare Inhalte priorisieren

Die Inhalte "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) wurden ordnungsgemäß priorisiert. [Weitere Informationen zum Priorisieren sichtbarer Inhalte](#)

## 99 / 100 Nutzererfahrung

 Behebung empfohlen:

## Optimale Größe von Links oder Schaltflächen auf Mobilgeräten einhalten

Einige der Links oder Schaltflächen auf Ihrer Webseite sind möglicherweise so klein, dass ein Nutzer sie auf einem Touchscreen nicht bequem antippen kann. Wir empfehlen, [diese Links oder Schaltflächen zu vergrößern](#), um eine bessere Nutzererfahrung zu bieten.

Die folgenden Links und Schaltflächen sind nahe an anderen und benötigen möglicherweise zusätzlichen Abstand.

- Die Schaltfläche oder der Link `<a href="http://besthow...d-for-the-ride">Best Indoor Cy...d for the ride</a>` und 9 andere liegen nahe an anderen.

 4 bestandene Regeln

## Plug-ins vermeiden

Ihre Seite verwendet anscheinend keine Plug-ins. Plug-ins können die Nutzung von Inhalten auf vielen Plattformen verhindern. Erhalten Sie weitere Informationen über die Wichtigkeit, [Plug-ins zu vermeiden](#).

## Mobile

### Darstellungsbereich konfigurieren

Ihre Seite spezifiziert ein Darstellungsfeld, das der Größe des Gerätes angepasst ist. Dies ermöglicht eine korrekte Darstellung auf allen Geräten. Weitere Informationen zur [Konfiguration von Darstellungsfeldern](#).

### Anpassung von Inhalten auf einen Darstellungsbereich

Die Inhalte Ihrer Seite passen in den Darstellungsbereich. Erhalten Sie weitere Informationen über die [Größenanpassung von Inhalten zum Darstellungsbereich](#).

### Lesbare Schriftgrößen verwenden

Der Text auf Ihrer Seite ist lesbar. Weitere Informationen zur [Verwendung lesbarer Schriftgrößen](#).

## Desktop



**67 / 100** Schneller gemacht

**!** Behebung erforderlich:

### Bilder optimieren

Durch eine korrekte Formatierung und Komprimierung von Bildern können viele Datenbytes gespart

werden.

[Optimieren Sie die folgenden Bilder](#), um ihre Größe um 342,6 KB (31 %) zu reduzieren.

- Durch die Komprimierung und Größenanpassung von [http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014\\_1920-1024x683.jpg](http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg) könnten 109,9 KB (97 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> könnten 106,7 KB (13 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung und Größenanpassung von [http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473\\_1920-1024x683.jpg](http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg) könnten 94,4 KB (97 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung und Größenanpassung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> könnten 30,7 KB (94 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> könnten 896 Byte (66 %) eingespart werden.

### Behebung empfohlen:

## Browser-Caching nutzen

Das Festlegen eines Ablaufdatums oder eines Höchstalters in den HTTP-Headern für statische Ressourcen weist den Browser an, zuvor heruntergeladene Ressourcen über die lokale Festplatte anstatt über das Netzwerk zu laden.

[Nutzen Sie Browser-Caching](#) für die folgenden cachefähigen Ressourcen:

- [http://connect.facebook.net/en\\_US/sdk.js](http://connect.facebook.net/en_US/sdk.js) (20 Minuten)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 Stunden)

## Antwortzeit des Servers reduzieren

## Desktop

In unserem Test hat Ihr Server innerhalb von 0,61 Sekunden geantwortet.

Es gibt viele Faktoren, die die Antwortzeit Ihres Servers beeinträchtigen können. In [unseren Empfehlungen](#) erfahren Sie, wie Sie Serverzeiten überwachen und messen können.

### CSS reduzieren

Durch die Komprimierung des CSS-Codes können viele Datenbytes gespart und das Herunterladen und Parsen beschleunigt werden.

[Reduzieren Sie CSS](#) für die folgenden Ressourcen, um ihre Größe um 3,7 KB (20 %) zu verringern.

- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> könnten nach der Komprimierung 2,2 KB (28 %) eingespart werden.
- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> könnten nach der Komprimierung 1,6 KB (15 %) eingespart werden.

### JavaScript reduzieren

Durch die Komprimierung des JavaScript-Codes können viele Datenbytes gespart und das Herunterladen, das Parsen und die Ausführungszeit beschleunigt werden.

[Reduzieren Sie JavaScript](#) für die folgenden Ressourcen, um ihre Größe um 2,6 KB (20 %) zu verringern.

- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> könnten nach der Komprimierung 1,2 KB (12 %) eingespart werden.
- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> könnten nach der Komprimierung 1,1 KB (58 %) eingespart werden.
- Durch die Reduzierung von <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> könnten nach der Komprimierung

243 Byte (27 %) eingespart werden.

### JavaScript- und CSS-Ressourcen, die das Rendering blockieren, in Inhalten "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) beseitigen

Ihre Seite enthält 2 blockierende Skript-Ressourcen und 8 blockierende CSS-Ressourcen. Dies verursacht eine Verzögerung beim Rendern Ihrer Seite.

Keine der Seiteninhalte "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) konnten ohne Wartezeiten für das Laden der folgenden Ressourcen gerendert werden. Versuchen Sie, blockierende Ressourcen zu verschieben oder asynchron zu laden, oder laden Sie kritische Bereiche dieser Ressourcen direkt inline im HTML.

#### [Entfernen Sie JavaScript, das das Rendering blockiert:](#)

- <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>

#### [Optimieren Sie die CSS-Darstellung](#) für die folgenden URLs:

- <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>

# Desktop



## 4 bestandene Regeln

### Zielseiten-Weiterleitungen vermeiden

Auf Ihrer Seite sind keine Weiterleitungen vorhanden. [Weitere Informationen zum Vermeiden von Zielseiten-Weiterleitungen](#)

### Komprimierung aktivieren

Die Komprimierung ist aktiviert. [Weitere Informationen zum Aktivieren der Komprimierung](#)

### HTML reduzieren

Ihre HTML-Ressource wurde reduziert. [Weitere Informationen zum Reduzieren von HTML-Ressourcen](#)

### Sichtbare Inhalte priorisieren

Die Inhalte "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) wurden ordnungsgemäß priorisiert. [Weitere Informationen zum Priorisieren sichtbarer Inhalte](#)