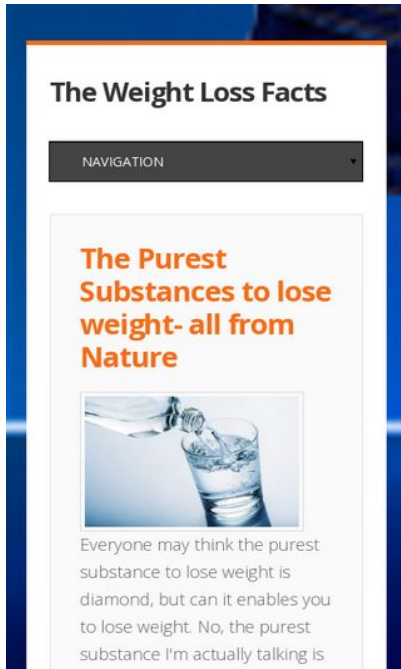



PageSpeed Insights

Movil



59 / 100 Velocidad

 Elementos que debes corregir:

Eliminar el JavaScript que bloquea la visualización y el CSS del contenido de la mitad superior de la página

Tu página tiene 2 recursos de secuencias de comandos y 8 recursos CSS que provocan un bloqueo. Ello causa un retraso en el procesamiento de la página.

No se ha podido visualizar el contenido de la mitad superior de la página sin tener que esperar a que se cargara alguno de los recursos. Intenta aplazar o cargar de forma asíncrona los recursos que bloquean la visualización, o bien inserta porciones críticas de dichos recursos directamente en el HTML.

[Quitar el JavaScript que bloquea la visualización de contenido:](#)

- <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>

[Optimizar la entrega de CSS](#) de estas URL:

- <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>

Optimizar imágenes

Formatear y comprimir correctamente las imágenes puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos.

[Optimizar estas imágenes](#) para reducir su tamaño en 342,6 KB (reducción del 31 %).

- Al comprimir o modificar el tamaño de http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg puedes ahorrarte 109,9 KB (un 97 % menos).
- Si se comprime <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg>, supondría un ahorro de 106,7 KB (reducción del 13 %).
- Al comprimir o modificar el tamaño de http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg puedes ahorrarte 94,4 KB (un 97 % menos).
- Al comprimir o modificar el tamaño de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> puedes ahorrarte 30,7 KB (un 94 % menos).
- Si se comprime <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png>, supondría un ahorro de 896 B (reducción del 66 %).

Movil

Elementos que puedes plantearte corregir:

Aprovechar el almacenamiento en caché del navegador

Establecer una fecha de caducidad o una edad máxima en las cabeceras HTTP de los recursos estáticos indica al navegador que cargue los recursos descargados previamente del disco local en lugar de hacerlo a través de la red.

[Aprovechar el almacenamiento en caché del navegador](#) de estos recursos almacenables en caché:

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

Reducir el tiempo de respuesta del servidor

En la prueba, tu servidor respondió en 0,61 segundos.

Hay muchos factores que pueden ralentizar el tiempo de respuesta del servidor. [Lee nuestras recomendaciones](#) para saber cómo puedes supervisar y medir dónde invierte el servidor la mayoría del tiempo.

Minificar CSS

Compactar el código CSS puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos y acelerar los tiempos de descarga y análisis.

[Reducir CSS](#) de estos recursos para reducir su tamaño en 3,7 KB (reducción del 20 %).

- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0>, supondría un ahorro de 2,2 KB (reducción del 28 %) después de la compresión.
- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp->

Movil

content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8, supondría un ahorro de 1,6 KB (reducción del 15 %) después de la compresión.

Minificar JavaScript

Compactar el código JavaScript puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos y acelerar los tiempos de descarga, análisis y ejecución.

[Reducir JavaScript](#) de estos recursos para reducir su tamaño en 2,6 KB (reducción del 20 %).

- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5>, supondría un ahorro de 1,2 KB (reducción del 12 %) después de la compresión.
- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8>, supondría un ahorro de 1,1 KB (reducción del 58 %) después de la compresión.
- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8>, supondría un ahorro de 243 B (reducción del 27 %) después de la compresión.



4 reglas aprobadas

Evitar redirecciones a páginas de destino

Tu página no tiene redireccionamientos. Más información sobre cómo [evitar redireccionamientos de páginas de destino](#)

Habilitar compresión

La compresión está habilitada. Más información sobre la [habilitación de la compresión](#)

Minificar HTML

El HTML está reducido. Más información sobre la [reducción del HTML](#)

Prioriza el contenido visible

El contenido de la mitad superior de la página está correctamente priorizado. Más información sobre [la priorización de contenido visible](#)

99 / 100 Experiencia de usuario

Elementos que puedes plantearte corregir:

Aplicar el tamaño adecuado a los botones táctiles

Puede que algunos enlaces y botones de la página web sean demasiado pequeños para que los usuarios puedan tocarlos en una pantalla táctil. Quizás debas [aplicar un tamaño más grande a los botones táctiles](#) para proporcionar una experiencia de usuario mejor.

Los botones táctiles siguientes están cerca de otros y puede que necesiten más espacio a su alrededor.

- El botón táctil `Best Indoor Cy...d for the ride` y 9 más están cerca de otros botones táctiles.

4 reglas aprobadas

Evitar los plugins

Parece que tu página no utiliza plugins y esto podría impedir que el contenido se utilice en muchas plataformas. Puedes obtener más información acerca de la importancia de [evitar los plugins](#).

Configurar ventana gráfica

Tu página especifica una ventana gráfica que se adapta al tamaño del dispositivo, lo que permite

Movil

que se procese correctamente en todos los dispositivos. Más información sobre cómo [configurar ventanas gráficas](#).

Adaptación del contenido a la ventana gráfica

El contenido de tu página encaja con la ventana gráfica. Más información sobre cómo [adaptar el contenido a la ventana gráfica](#)

Utilizar tamaños de fuente que se puedan leer

El texto de la página es legible. Más información sobre cómo [utilizar tamaños de fuente que se puedan leer](#).

Ordenador



68 / 100 Velocidad

 Elementos que debes corregir:

Optimizar imágenes

Formatear y comprimir correctamente las imágenes puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos.

[Optimizar estas imágenes](#) para reducir su tamaño en 342,6 KB (reducción del 31 %).

Ordenador

- Al comprimir o modificar el tamaño de http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg puedes ahorrarte 109,9 KB (un 97 % menos).
- Si se comprime <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg>, supondría un ahorro de 106,7 KB (reducción del 13 %).
- Al comprimir o modificar el tamaño de http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg puedes ahorrarte 94,4 KB (un 97 % menos).
- Al comprimir o modificar el tamaño de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> puedes ahorrarte 30,7 KB (un 94 % menos).
- Si se comprime <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png>, supondría un ahorro de 896 B (reducción del 66 %).



Elementos que puedes plantearte corregir:

Aprovechar el almacenamiento en caché del navegador

Establecer una fecha de caducidad o una edad máxima en las cabeceras HTTP de los recursos estáticos indica al navegador que cargue los recursos descargados previamente del disco local en lugar de hacerlo a través de la red.

[Aprovechar el almacenamiento en caché del navegador](#) de estos recursos almacenables en caché:

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

Reducir el tiempo de respuesta del servidor

En la prueba, tu servidor respondió en 0,46 segundos.

Hay muchos factores que pueden ralentizar el tiempo de respuesta del servidor. [Lee nuestras recomendaciones](#) para saber cómo puedes supervisar y medir dónde invierte el servidor la mayoría del tiempo.

Minificar CSS

Compactar el código CSS puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos y acelerar los tiempos de descarga y análisis.

[Reducir CSS](#) de estos recursos para reducir su tamaño en 3,7 KB (reducción del 20 %).

- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0>, supondría un ahorro de 2,2 KB (reducción del 28 %) después de la compresión.
- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8>, supondría un ahorro de 1,6 KB (reducción del 15 %) después de la compresión.

Minificar JavaScript

Compactar el código JavaScript puede ahorrar una gran cantidad de bytes de datos y acelerar los tiempos de descarga, análisis y ejecución.

[Reducir JavaScript](#) de estos recursos para reducir su tamaño en 2,6 KB (reducción del 20 %).

- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5>, supondría un ahorro de 1,2 KB (reducción del 12 %) después de la compresión.
- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8>, supondría un ahorro de 1,1 KB (reducción del 58 %) después de la compresión.
- Si se reduce <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8>, supondría un ahorro de 243 B (reducción del 27 %) después de la compresión.

Eliminar el JavaScript que bloquea la visualización y el CSS del

Ordenador

contenido de la mitad superior de la página

Tu página tiene 2 recursos de secuencias de comandos y 8 recursos CSS que provocan un bloqueo. Ello causa un retraso en el procesamiento de la página.

No se ha podido visualizar el contenido de la mitad superior de la página sin tener que esperar a que se cargara alguno de los recursos. Intenta aplazar o cargar de forma asíncrona los recursos que bloquean la visualización, o bien inserta porciones críticas de dichos recursos directamente en el HTML.

[Quitar el JavaScript que bloquea la visualización de contenido:](#)

- <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>

[Optimizar la entrega de CSS](#) de estas URL:

- <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 reglas aprobadas

Evitar redirecciones a páginas de destino

Ordenador

Tu página no tiene redireccionamientos. Más información sobre cómo [evitar redireccionamientos de páginas de destino](#)

Habilitar compresión

La compresión está habilitada. Más información sobre la [habilitación de la compresión](#)

Minificar HTML

El HTML está reducido. Más información sobre la [reducción del HTML](#)

Prioriza el contenido visible

El contenido de la mitad superior de la página está correctamente priorizado. Más información sobre [la priorización de contenido visible](#)