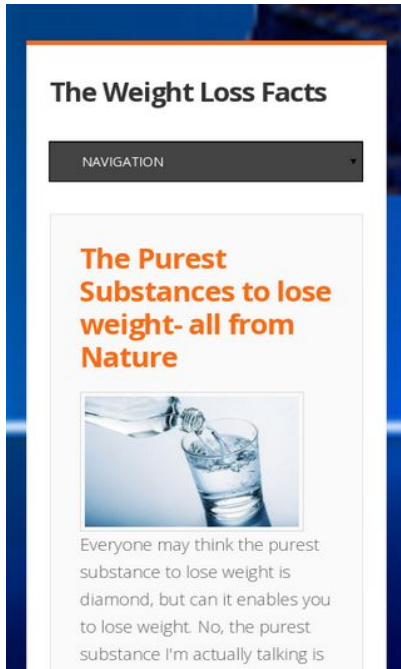


Mobile



59 / 100 Velocità

! Soluzioni da implementare:

Elimina JavaScript e CSS che bloccano la visualizzazione nei contenuti above-the-fold

La tua pagina presenta 2 risorse script e 8 risorse CSS di blocco. Ciò causa un ritardo nella visualizzazione della pagina.

Non è stato possibile visualizzare alcun contenuto above-the-fold della pagina senza dover attendere il caricamento delle seguenti risorse. Prova a rimandare o a caricare in modo asincrono le risorse di blocco oppure incorpora le parti fondamentali di tali risorse direttamente nel codice HTML.

[Rimuovi il codice JavaScript che blocca la visualizzazione:](#)

- <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>

[Ottimizza la pubblicazione CSS](#) degli elementi seguenti:

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>

Ottimizza immagini

La corretta formattazione e compressione delle immagini può far risparmiare parecchi byte di dati.

[Ottimizza le immagini seguenti](#) per ridurne le dimensioni di 342,6 KiB (riduzione del 31%).

- La compressione e il ridimensionamento di http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg potrebbe consentire di risparmiare 109,9 KiB (riduzione del 97%).
- La compressione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 106,7 KiB (riduzione del 13%).
- La compressione e il ridimensionamento di http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg potrebbe consentire di risparmiare 94,4 KiB (riduzione del 97%).
- La compressione e il ridimensionamento di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 30,7 KiB (riduzione del 94%).
- La compressione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> potrebbe consentire di risparmiare 896 B (riduzione del 66%).

Possibili soluzioni:

Sfrutta il caching del browser

Se viene impostata una data di scadenza o un'età massima nelle intestazioni HTTP per le risorse statiche, il browser carica le risorse precedentemente scaricate dal disco locale invece che dalla rete.

[Utilizza la memorizzazione nella cache del browser](#) per le seguenti risorse memorizzabili nella cache:

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

Riduci tempo di risposta del server

Nel nostro test, il tuo server ha risposto in 0,46 secondi.

Il tempo di risposta del server potrebbe essere più lungo a causa di diversi fattori. [Leggi i nostri consigli](#) per sapere come puoi monitorare e valutare dove il tuo server trascorre gran parte del tempo.

Minimizza CSS

La compattazione del codice CSS può far risparmiare parecchi byte di dati e può velocizzare i tempi di download e analisi.

[Minimizza CSS](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le dimensioni di 3,7 KiB (riduzione del 20%).

- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> potrebbe consentire di risparmiare 2,2 KiB (riduzione del 28%) dopo la compressione.

- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> potrebbe consentire di risparmiare 1,6 KiB (riduzione del 15%) dopo la compressione.

Minimizza JavaScript

La compattazione del codice JavaScript può far risparmiare parecchi byte di dati e può velocizzare download, analisi e tempo di esecuzione.

[Minimizza JavaScript](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le dimensioni di 2,6 KiB (riduzione del 20%).

- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> potrebbe consentire di risparmiare 1,2 KiB (riduzione del 12%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> potrebbe consentire di risparmiare 1,1 KiB (riduzione del 58%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> potrebbe consentire di risparmiare 243 B (riduzione del 27%) dopo la compressione.



4 regole rispettate

Evita reindirizzamenti delle pagine di destinazione

La tua pagina non ha reindirizzamenti. Leggi ulteriori informazioni su [come evitare reindirizzamenti delle pagine di destinazione](#).

Abilita la compressione

La compressione è attiva. Leggi ulteriori informazioni sull'[attivazione della compressione](#).

Mobile

Minimizza HTML

Il tuo HTML è minimizzato. Leggi ulteriori informazioni su [come minimizzare l'HTML](#).

Dai la priorità ai contenuti visibili

I tuoi contenuti above the fold presentano priorità corrette. Leggi ulteriori informazioni sull'[assegnazione di priorità ai contenuti visibili](#).

99 / 100 Esperienza utente

Possibili soluzioni:

Imposta dimensioni appropriate per target tocco

Alcuni link/pulsanti della pagina web potrebbero essere troppo piccoli per consentire a un utente di toccarli facilmente sul touchscreen. Prendi in considerazione la possibilità di [ingrandire questi target dei tocchi](#) per garantire un'esperienza migliore agli utenti.

I seguenti target dei tocchi sono vicini ad altri target dei tocchi e potrebbero richiedere l'aggiunta di spazi circostanti.

- Il target dei tocchi `Best Indoor Cy...d for the ride` e altri 9 sono vicini ad altri target dei tocchi.

4 regole rispettate

Evita plug-in

Risulta che la tua pagina non utilizzi plug-in. Questo impedisce ai contenuti di essere utilizzati su molte piattaforme. Scopri ulteriori informazioni sull'importanza di [evitare i plug-in](#).

Mobile

Configura la viewport

Per la pagina è stata specificata una viewport corrispondente alle dimensioni del dispositivo che consente la corretta visualizzazione della pagina su tutti i dispositivi. Leggi ulteriori informazioni sulla [configurazione di viewport](#).

Imposta le dimensioni per la visualizzazione

I contenuti della pagina rientrano nella visualizzazione. Scopri ulteriori informazioni su come [adattare le dimensioni dei contenuti alla visualizzazione](#).


Utilizza dimensioni di carattere leggibili

Il testo della pagina è leggibile. Leggi ulteriori informazioni sull'[utilizzo di dimensioni di carattere leggibili](#).

Velocità



68 / 100 Velocità

 Soluzioni da implementare:

Ottimizza immagini

La corretta formattazione e compressione delle immagini può far risparmiare parecchi byte di dati.

Velocità

[Ottimizza le immagini seguenti](#) per ridurre le dimensioni di 342,6 KiB (riduzione del 31%).

- La compressione e il ridimensionamento di http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg potrebbe consentire di risparmiare 109,9 KiB (riduzione del 97%).
- La compressione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 106,7 KiB (riduzione del 13%).
- La compressione e il ridimensionamento di http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg potrebbe consentire di risparmiare 94,4 KiB (riduzione del 97%).
- La compressione e il ridimensionamento di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 30,7 KiB (riduzione del 94%).
- La compressione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> potrebbe consentire di risparmiare 896 B (riduzione del 66%).

Possibili soluzioni:

Sfrutta il caching del browser

Se viene impostata una data di scadenza o un'età massima nelle intestazioni HTTP per le risorse statiche, il browser carica le risorse precedentemente scaricate dal disco locale invece che dalla rete.

[Utilizza la memorizzazione nella cache del browser](#) per le seguenti risorse memorizzabili nella cache:

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

Riduci tempo di risposta del server

Velocità

Nel nostro test, il tuo server ha risposto in 0,44 secondi.

Il tempo di risposta del server potrebbe essere più lungo a causa di diversi fattori. [Leggi i nostri consigli](#) per sapere come puoi monitorare e valutare dove il tuo server trascorre gran parte del tempo.

Minimizza CSS

La compattazione del codice CSS può far risparmiare parecchi byte di dati e può velocizzare i tempi di download e analisi.

[Minimizza CSS](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le dimensioni di 3,7 KiB (riduzione del 20%).

- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> potrebbe consentire di risparmiare 2,2 KiB (riduzione del 28%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> potrebbe consentire di risparmiare 1,6 KiB (riduzione del 15%) dopo la compressione.

Minimizza JavaScript

La compattazione del codice JavaScript può far risparmiare parecchi byte di dati e può velocizzare download, analisi e tempo di esecuzione.

[Minimizza JavaScript](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le dimensioni di 2,6 KiB (riduzione del 20%).

- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> potrebbe consentire di risparmiare 1,2 KiB (riduzione del 12%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> potrebbe consentire di risparmiare 1,1 KiB (riduzione del 58%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <http://besthowtolosebellyfat.com/wp->

Velocità

content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8 potrebbe consentire di risparmiare 243 B (riduzione del 27%) dopo la compressione.

Elimina JavaScript e CSS che bloccano la visualizzazione nei contenuti above-the-fold

La tua pagina presenta 2 risorse script e 8 risorse CSS di blocco. Ciò causa un ritardo nella visualizzazione della pagina.

Non è stato possibile visualizzare alcun contenuto above-the-fold della pagina senza dover attendere il caricamento delle seguenti risorse. Prova a rimandare o a caricare in modo asincrono le risorse di blocco oppure incorpora le parti fondamentali di tali risorse direttamente nel codice HTML.

[Rimuovi il codice JavaScript che blocca la visualizzazione:](#)

- <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>

[Ottimizza la pubblicazione CSS](#) degli elementi seguenti:

- <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>

Velocità



4 regole rispettate

Evita reindirizzamenti delle pagine di destinazione

La tua pagina non ha reindirizzamenti. Leggi ulteriori informazioni su [come evitare reindirizzamenti delle pagine di destinazione](#).

Abilita la compressione

La compressione è attiva. Leggi ulteriori informazioni sull'[attivazione della compressione](#).

Minimizza HTML

Il tuo HTML è minimizzato. Leggi ulteriori informazioni su [come minimizzare l'HTML](#).

Dai la priorità ai contenuti visibili

I tuoi contenuti above the fold presentano priorità corrette. Leggi ulteriori informazioni sull'[assegnazione di priorità ai contenuti visibili](#).