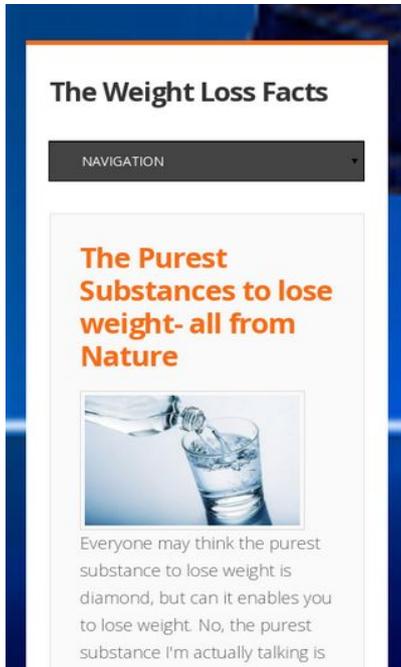


## Dispositivos Móveis



59 / 100 Velocidade

! Deve corrigir:

Eliminar JavaScript e CSS de bloqueio de renderização no conteúdo acima da borda

Sua página tem 2 recursos de script de bloqueio e 8 recursos de CSS de bloqueio. Isso causa um atraso na renderização de sua página.

Nenhuma parte do conteúdo acima da dobra em sua página seria renderizado sem aguardar o carregamento dos seguintes recursos. Tente adiar ou carregar de maneira assíncrona os recursos de bloqueio, ou incorpore in-line as partes fundamentais desses recursos diretamente ao HTML.

[Remova o JavaScript de bloqueio de renderização:](#)

- <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>

[Otimize a exibição de CSS](#) dos seguintes itens:

## Dispositivos Móveis

- <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>

## Otimizar imagens

Formatar e compactar corretamente imagens pode economizar muitos bytes de dados.

[Otimize as seguintes imagens](#) para diminuir o tamanho em 342,6 KiB (31% de redução).

- A compactação e o redimensionamento de [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) poderiam poupar 109,9 KiB (redução de 97%).
- A compactação de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> pouparia 106,7 KiB (13% de redução).
- A compactação e o redimensionamento de [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) poderiam poupar 94,4 KiB (redução de 97%).
- A compactação e o redimensionamento de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-1500.jpg> poderiam poupar 30,7 KiB (redução de 94%).
- A compactação de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> pouparia 896 B (66% de redução).

# Dispositivos Móveis

## Considere Corrigir:

### Aproveitar cache do navegador

A definição de uma data de validade ou de uma idade máxima nos cabeçalhos de HTTP para recursos estáticos instrui o navegador a carregar os recursos transferidos anteriormente a partir do disco local e não por meio da rede.

[Aproveite o cache do navegador](#) para os seguintes recursos que podem ser armazenados em cache:

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

### Reduzir o tempo de resposta do servidor

No teste, seu servidor respondeu em 0,61 segundo.

Há muitos fatores que podem prejudicar o tempo de resposta do servidor. [Leia nossas recomendações](#) para saber como monitorar e avaliar quais processos do servidor demoram mais.

### Compactar CSS

A compactação do código CSS pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download e de análise.

[Reduza a CSS](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 3,7 KiB (20% de redução).

- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> pouparia 2,2 KiB (28% de redução) após a compactação.
- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8>

## Dispositivos Móveis

pouparia 1,6 KiB (15% de redução) após a compactação.

### Compactar JavaScript

A compactação do código JavaScript pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download, de análise e de execução.

[Reduza o JavaScript](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 2,6 KiB (20% de redução).

- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> pouparia 1,2 KiB (12% de redução) após a compactação.
- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> pouparia 1,1 KiB (58% de redução) após a compactação.
- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> pouparia 243 B (27% de redução) após a compactação.



4 regras corretas

### Evitar redirecionamentos da página de destino

Sua página não tem redirecionamentos. Saiba mais sobre [como evitar os redirecionamentos da página de destino](#).

### Ativar compactação

Você ativou a compactação. Saiba mais sobre [como ativar a compactação](#).

### Compactar HTML

Seu HTML está reduzido. Saiba mais sobre [como reduzir o HTML](#).

### Priorizar o conteúdo visível

Você tem conteúdo acima da dobra com a prioridade correta. Saiba mais sobre [como priorizar o conteúdo visível](#).

## 99 / 100 Experiência de utilizador

### Considere Corrigir:

### Tamanho apropriado dos pontos de toque

Alguns links/botões na sua página da Web são muito pequenos para que um usuário toque com facilidade no touchscreen. Pense na possibilidade de [aumentar o tamanho desses pontos de toque](#) para oferecer uma melhor experiência do usuário.

Os seguintes pontos de toque estão perto de outros pontos próximos e talvez precisem de espaço adicional ao redor deles.

- O ponto de toque `<a href="http://besthow...d-for-the-ride">Best Indoor Cy...d for the ride</a>` e outros 9 pontos de toque estão próximos de outros pontos desse tipo.

### 4 regras corretas

### Evitar plug-ins

Parece que sua página não usa plug-ins, o que previne o uso de conteúdos em muitas plataformas. Saiba mais sobre a importância de [evitar plug-ins](#).

### Configure o visor

Sua página especifica um visor que corresponde ao tamanho do dispositivo. Isso permite que ela

## Dispositivos Móveis

seja exibida apropriadamente em todos os dispositivos. Saiba mais sobre a [configuração de visores](#).

## Dimensionar o conteúdo para se ajustar à janela de visualização

Os conteúdos da sua página se ajustam à janela de visualização. Saiba mais sobre [como dimensionar o conteúdo para se ajustar à janela de visualização](#).

## Use tamanhos de fonte legíveis

O texto na sua página é legível. Saiba mais sobre o [uso de tamanhos de fonte legíveis](#).

## Desktop



67 / 100 Velocidade

 Deve corrigir:

## Otimizar imagens

Formatar e compactar corretamente imagens pode economizar muitos bytes de dados.

[Otimizar as seguintes imagens](#) para diminuir o tamanho em 342,6 KiB (31% de redução).

- A compactação e o redimensionamento de [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) poderiam poupar 109,9 KiB

## Desktop

(redução de 97%).

- A compactação de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> pouparia 106,7 KiB (13% de redução).
- A compactação e o redimensionamento de [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) poderiam poupar 94,4 KiB (redução de 97%).
- A compactação e o redimensionamento de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> poderiam poupar 30,7 KiB (redução de 94%).
- A compactação de <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> pouparia 896 B (66% de redução).



### Considere Corrigir:

## Aproveitar cache do navegador

A definição de uma data de validade ou de uma idade máxima nos cabeçalhos de HTTP para recursos estáticos instrui o navegador a carregar os recursos transferidos anteriormente a partir do disco local e não por meio da rede.

[Aproveite o cache do navegador](#) para os seguintes recursos que podem ser armazenados em cache:

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

## Reduzir o tempo de resposta do servidor

No teste, seu servidor respondeu em 0,61 segundo.

Há muitos fatores que podem prejudicar o tempo de resposta do servidor. [Leia nossas recomendações](#) para saber como monitorar e avaliar quais processos do servidor demoram mais.

### Compactar CSS

A compactação do código CSS pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download e de análise.

[Reduza a CSS](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 3,7 KiB (20% de redução).

- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> pouparia 2,2 KiB (28% de redução) após a compactação.
- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> pouparia 1,6 KiB (15% de redução) após a compactação.

### Compactar JavaScript

A compactação do código JavaScript pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download, de análise e de execução.

[Reduza o JavaScript](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 2,6 KiB (20% de redução).

- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> pouparia 1,2 KiB (12% de redução) após a compactação.
- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> pouparia 1,1 KiB (58% de redução) após a compactação.
- Reduzir <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> pouparia 243 B (27% de redução) após a compactação.

Eliminar JavaScript e CSS de bloqueio de renderização no conteúdo

# Desktop

## acima da borda

Sua página tem 2 recursos de script de bloqueio e 8 recursos de CSS de bloqueio. Isso causa um atraso na renderização de sua página.

Nenhuma parte do conteúdo acima da dobra em sua página seria renderizado sem aguardar o carregamento dos seguintes recursos. Tente adiar ou carregar de maneira assíncrona os recursos de bloqueio, ou incorpore in-line as partes fundamentais desses recursos diretamente ao HTML.

### [Remova o JavaScript de bloqueio de renderização:](#)

- <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>

### [Otimize a exibição de CSS](#) dos seguintes itens:

- <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 regras corretas

## Evitar redirecionamentos da página de destino

Sua página não tem redirecionamentos. Saiba mais sobre [como evitar os redirecionamentos da](#)

[página de destino](#).

## Ativar compactação

Você ativou a compactação. Saiba mais sobre [como ativar a compactação](#).

## Compactar HTML

Seu HTML está reduzido. Saiba mais sobre [como reduzir o HTML](#).

## Priorizar o conteúdo visível

Você tem conteúdo acima da dobra com a prioridade correta. Saiba mais sobre [como priorizar o conteúdo visível](#).