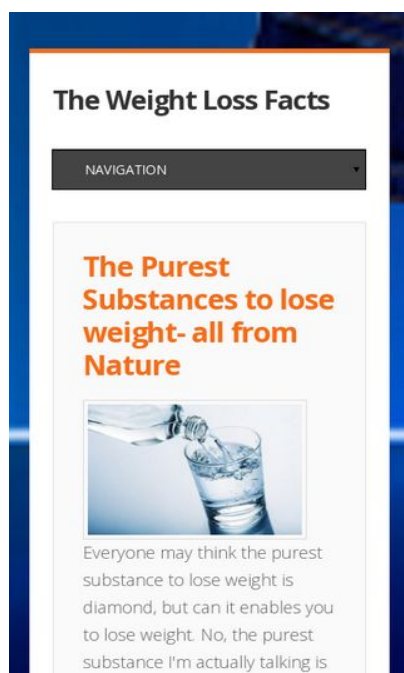


PageSpeed Insights

Мобильный телефон



59 / 100 Скорость

! Исправьте обязательно:

Удалите код JavaScript и CSS, блокирующий отображение верхней части страницы

Количество блокирующих скриптов на странице: 2. Количество блокирующих ресурсов CSS на странице: 8. Они замедляют отображение контента.

Все содержание верхней части страницы отображается только после загрузки указанных далее ресурсов. Попробуйте отложить загрузку этих ресурсов, загружать их асинхронно или встроить их самые важные компоненты непосредственно в код HTML.

[Удалите код JavaScript, препятствующий отображению:](#)

- <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>

[Оптимизируйте работу CSS](#) на следующих ресурсах:

Мобильный телефон

- <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>


Оптимизируйте изображения

Правильный формат и сжатие изображений позволяет сократить их объем.

[Оптимизируйте следующие изображения](#), чтобы уменьшить их размер на 342,6 КБ (31 %).

- Изменение размера и сжатие изображения по адресу http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg уменьшит его на 109,9 КБ (97 %).
- Сжатие страницы <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> уменьшит ее размер на 106,7 КБ (13 %).
- Изменение размера и сжатие изображения по адресу http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg уменьшит его на 94,4 КБ (97 %).
- Изменение размера и сжатие изображения по адресу <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> уменьшит его на 30,7 КБ (94 %).
- Сжатие страницы <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> уменьшит ее размер на 896 Б (66 %).

Мобильный телефон

 Исправьте по возможности:

Используйте кеш браузера

Если указывать в заголовках HTTP дату или срок действия статических ресурсов, браузер будет загружать уже полученные ранее ресурсы с локального диска, а не из Интернета.

[Используйте кеш браузера](#) для следующих ресурсов:

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

Сократите время ответа сервера

По результатам проверки время ответа вашего сервера составило 0,61 секунды.

На время ответа сервера влияет много факторов. [Ознакомьтесь с нашими рекомендациями](#) и узнайте, как отслеживать и измерять время ответа.

Сократите CSS

Сжатие кода CSS позволяет сократить объем данных, чтобы ускорить загрузку и обработку.

[Сократите код CSS](#) на следующих ресурсах, чтобы уменьшить их размер на 3,7 КБ (20 %).

- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> позволит уменьшить размер на 2,2 КБ (28 %) после сжатия.
- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> позволит уменьшить размер на 1,6 КБ (15 %) после сжатия.

Сократите JavaScript

Сжатие кода JavaScript позволяет сократить объем данных, чтобы ускорить загрузку, обработку и выполнение.

[Сократите код JavaScript](#) на следующих ресурсах, чтобы уменьшить их размер на 2,6 КБ (20 %).

- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> позволит уменьшить размер на 1,2 КБ (12 %) после сжатия.
- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> позволит уменьшить размер на 1,1 КБ (58 %) после сжатия.
- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> позволит уменьшить размер на 243 Б (27 %) после сжатия.



Выполнено правил: 4

Не используйте переадресацию с целевой страницы

На вашей странице нет переадресаций. Подробнее о том, [как избегать переадресаций на целевых страницах](#).

Включите сжатие

Сжатие включено. Подробнее о том, [как включить сжатие](#).

Сократите HTML

HTML-код сокращен. Подробнее о том, [как сокращать HTML-код](#).

Оптимизируйте загрузку видимого контента

Содержание верхней части страницы оптимизировано для быстрого отображения. Подробнее о том, [как обеспечить быстрое отображение видимой части страницы](#).

99 / 100 Удобство для пользователей

 Исправьте по возможности:

Увеличьте размер активных элементов на странице

Некоторые ссылки и кнопки на страницах вашего сайта слишком малы, и поэтому пользователям устройств с сенсорными экранами может быть неудобно нажимать на них. [Увеличьте активные элементы](#), чтобы сделать свой сайт удобнее.

Указанные ниже активные элементы расположены слишком близко к соседним. Увеличьте расстояние между ними.

- Активный элемент `Best Indoor Cy...d for the ride` и ещё 9 расположены слишком близко к другим активным элементам.

 Выполнено правил: 4

Откажитесь от плагинов

На вашем сайте не используются плагины, поэтому контент доступен максимально широкому кругу пользователей. Подробнее о том, [почему следует отказаться от плагинов](#)...

Настройте область просмотра

На ваших страницах область просмотра, заданная с помощью тега viewport, адаптируется по размеру экрана. Это значит, что ваш сайт правильно отображается на всех устройствах. Подробнее о [настройке области просмотра](#)...

Адаптируйте размер контента для области просмотра

Ваша страница целиком находится в области просмотра. Подробнее о том, [как адаптировать контент для области просмотра...](#)

Используйте удобочитаемые размеры шрифтов

Размер шрифта и высота строк на вашем сайте позволяют удобно читать текст. [Подробнее...](#)

Персональный компьютер



67 / 100 Скорость

! Исправьте обязательно:

Оптимизируйте изображения

Правильный формат и сжатие изображений позволяет сократить их объем.

[Оптимизируйте следующие изображения](#), чтобы уменьшить их размер на 342,6 КБ (31 %).

- Изменение размера и сжатие изображения по адресу http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg уменьшит его на 109,9 КБ (97 %).

Персональный компьютер

- Сжатие страницы <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> уменьшит ее размер на 106,7 КБ (13 %).
- Изменение размера и сжатие изображения по адресу http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg уменьшит его на 94,4 КБ (97 %).
- Изменение размера и сжатие изображения по адресу <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> уменьшит его на 30,7 КБ (94 %).
- Сжатие страницы <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> уменьшит ее размер на 896 Б (66 %).

Исправьте по возможности:

Используйте кеш браузера

Если указывать в заголовках HTTP дату или срок действия статических ресурсов, браузер будет загружать уже полученные ранее ресурсы с локального диска, а не из Интернета.

[Используйте кеш браузера](#) для следующих ресурсов:

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

Сократите время ответа сервера

По результатам проверки время ответа вашего сервера составило 0,61 секунды.

На время ответа сервера влияет много факторов. [Ознакомьтесь с нашими рекомендациями](#) и узнайте, как отслеживать и измерять время ответа.

Персональный компьютер

Сократите CSS

Сжатие кода CSS позволяет сократить объем данных, чтобы ускорить загрузку и обработку.

[Сократите код CSS](#) на следующих ресурсах, чтобы уменьшить их размер на 3,7 КБ (20 %).

- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> позволит уменьшить размер на 2,2 КБ (28 %) после сжатия.
- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> позволит уменьшить размер на 1,6 КБ (15 %) после сжатия.

Сократите JavaScript

Сжатие кода JavaScript позволяет сократить объем данных, чтобы ускорить загрузку, обработку и выполнение.

[Сократите код JavaScript](#) на следующих ресурсах, чтобы уменьшить их размер на 2,6 КБ (20 %).

- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> позволит уменьшить размер на 1,2 КБ (12 %) после сжатия.
- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> позволит уменьшить размер на 1,1 КБ (58 %) после сжатия.
- Сокращение <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> позволит уменьшить размер на 243 Б (27 %) после сжатия.

Удалите код JavaScript и CSS, блокирующий отображение верхней части страницы

Персональный компьютер

Количество блокирующих скриптов на странице: 2. Количество блокирующих ресурсов CSS на странице: 8. Они замедляют отображение контента.

Все содержание верхней части страницы отображается только после загрузки указанных далее ресурсов. Попробуйте отложить загрузку этих ресурсов, загружать их асинхронно или встроить их самые важные компоненты непосредственно в код HTML.

[Удалите код JavaScript, препятствующий отображению:](#)

- <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>

[Оптимизируйте работу CSS](#) на следующих ресурсах:

- <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>



Выполнено правил: 4

Не используйте переадресацию с целевой страницы

На вашей странице нет переадресаций. Подробнее о том, [как избегать переадресаций на целевых страницах](#).

Персональный компьютер

Включите сжатие

Сжатие включено. Подробнее о том, [как включить сжатие](#).

Сократите HTML

HTML-код сокращен. Подробнее о том, [как сокращать HTML-код](#).

Оптимизируйте загрузку видимого контента

Содержание верхней части страницы оптимизировано для быстрого отображения. Подробнее о том, [как обеспечить быстрое отображение видимой части страницы](#).