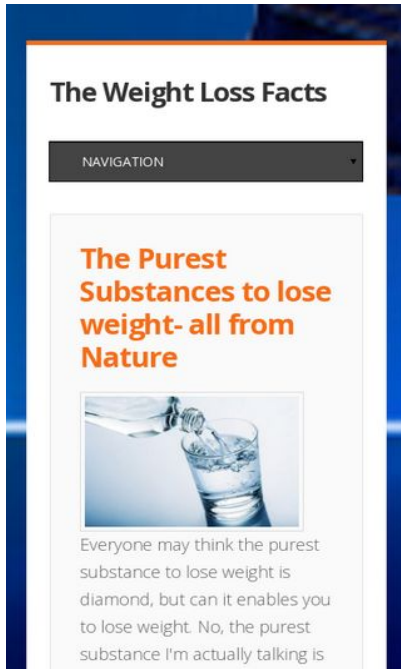


Mobil



59 / 100 Hastighet

 Bör Fixas:

Ta bort JavaScript- och CSS-kod som blockerar renderingen från innehåll ovanför mitten

Det finns 2 skriptresurser och 8 CSS-resurser som blockerar renderingen av sidan. Det gör att renderingen tar längre tid.

Det gick inte att rendera något av innehållet ovanför mitten på sidan utan att det blev nödvändigt att vänta medan de följande resurserna lästes in. Testa att skjuta upp inläsningen av resurserna som blockerar renderingen eller att läsa in dem asynkront, eller infoga de viktigaste delarna av resurserna direkt i HTML-koden.

[Ta bort Javascript som blockerar rendering:](#)

- <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>

[Optimera visning av CSS](#) för följande:

Mobil

- <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>

Optimera bilder

Korrekt formatering och komprimering av bilder kan spara många byte.

[Optimera följande bilder](#) för att minska storleken med 342,6 kB (31 % reduktion).

- Om du komprimerar och ändrar storleken på http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg kan du spara 109,9 kB (97 % minskning).
- Om du komprimerar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> kan du spara 106,7 kB (13 % reduktion).
- Om du komprimerar och ändrar storleken på http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg kan du spara 94,4 kB (97 % minskning).
- Om du komprimerar och ändrar storleken på <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-I500.jpg> kan du spara 30,7 kB (94 % minskning).
- Om du komprimerar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> kan du spara 896 B (66 % reduktion).

Mobil

📌 Överväg att Fixa:

Utnyttja cachelagring i webbläsare

När du anger ett utgångsdatum eller en högsta ålder i HTTP-rubrikerna för statiska resurser instrueras webbläsaren att läsa in tidigare hämtade resurser från hårddisken istället för via nätverket.

[Utnyttja cachelagring i webbläsare](#) för följande resurser som kan cachelagras:

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

Minska svarstiden från servern

I vårt test svarade din server på 0,61 sekunder.

Serverns svarstid kan påverkas negativt av många saker. I [våra rekommendationer](#) finns mer information om hur du kan övervaka servern och mäta var flaskhalsarna finns.

Minifiera CSS

Om du komprimerar CSS-kod kan du spara många byte och göra så att det går snabbare att ladda ned och tolka sidan.

[Minifiera CSS](#) för följande resurser för att minska storleken med 3,7 kB (20 % reduktion).

- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> kan du spara 2,2 kB (28 % minskning) efter komprimeringen.
- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> kan du spara 1,6 kB (15 % minskning) efter

komprimeringen.

Minifiera JavaScript

Om du komprimerar JavaScript-kod kan du spara många byte och göra nedladdning, tolkning och körning snabbare.

[Minifiera Javascript](#) för följande resurser för att minska storleken med 2,6 kB (20 % reduktion).

- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> kan du spara 1,2 kB (12 % minskning) efter komprimeringen.
- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> kan du spara 1,1 kB (58 % minskning) efter komprimeringen.
- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> kan du spara 243 B (27 % minskning) efter komprimeringen.



4 Godkända Regler

Undvik omdirigeringar från målsidan

Inga omdirigeringar görs. Läs mer om att [undvika omdirigeringar till målsidor](#).

Aktivera komprimering

Komprimering har aktiverats. Läs mer om att [aktivera komprimering](#).

Minifiera HTML

HTML-koden är kompakt. Läs mer om att [förminska HTML-kod](#).

Prioritera synligt innehåll

Innehållet ovanför mitten är korrekt prioriterat. Läs mer om att [prioritera synligt innehåll](#).

99 / 100 Användarupplevelse

Överväg att Fixa:

Gör trycktor tillräckligt stora

Några av länkarna eller knapparna på sidan kan vara för små för att användaren enkelt ska kunna trycka på dem på en pekskärm. Se om du kan [göra tryckytorna större](#) så att sidan blir mer användarvänlig.

Följande trycktor ligger tätt intill andra trycktor. Det kan behövas mer utrymme mellan dem.

- Tryckytan för `Best Indoor Cy...d for the ride` och 9 andra trycktor sitter tätt intill varandra.

4 Godkända Regler

Undvik pluginprogram

Pluginprogram verkar inte användas på sidan. Användningen av pluginprogram innebär att innehållet inte går att använda på många plattformar. Läs mer om varför det är viktigt att [undvika pluginprogram](#).

Konfigurera visningsområdet

Sidan har ett visningsområde som matchar enhetens storlek. Det innebär att den återges på rätt sätt på alla enheter. Läs mer om att [konfigurera visningsområden](#).

Mobil

Anpassa storleken på innehållet efter visningsområdet

Sidans innehåll får plats i visningsområdet. Läs mer om att [anpassa storleken på innehållet till visningsområdet](#).


Använd läsbara teckensnittsstorlekar

Texten på sidan är läsbar. Läs mer om att [använda läsbara teckensnittsstorlekar](#).

Desktop



68 / 100 Hastighet

 Bör Fixas:

Optimera bilder

Korrekt formatering och komprimering av bilder kan spara många byte.

[Optimera följande bilder](#) för att minska storleken med 342,6 kB (31 % reduktion).

- Om du komprimerar och ändrar storleken på http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/salmon-1485014_1920-1024x683.jpg kan du spara 109,9 kB (97 % minskning).
- Om du komprimerar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2018/08/my-website-background.jpg> kan du spara 106,7 kB (13 % reduktion).

- Om du komprimerar och ändrar storleken på http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/belly-2473_1920-1024x683.jpg kan du spara 94,4 kB (97 % minskning).
- Om du komprimerar och ändrar storleken på <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/uploads/2017/11/s-l500.jpg> kan du spara 30,7 kB (94 % minskning).
- Om du komprimerar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/img/part-btn-search.png> kan du spara 896 B (66 % reduktion).

Överväg att Fixa:

Utnyttja cachelagring i webbläsare

När du anger ett utgångsdatum eller en högsta ålder i HTTP-rubrikerna för statiska resurser instrueras webbläsaren att läsa in tidigare hämtade resurser från hårddisken istället för via nätverket.

[Utnyttja cachelagring i webbläsare](#) för följande resurser som kan cachelagras:

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

Minska svarstiden från servern

I vårt test svarade din server på 0,46 sekunder.

Serverns svarstid kan påverkas negativt av många saker. I [våra rekommendationer](#) finns mer information om hur du kan övervaka servern och mäta var flaskhalsarna finns.

Minifiera CSS

Desktop

Om du komprimerar CSS-kod kan du spara många byte och göra så att det går snabbare att ladda ned och tolka sidan.

[Minifiera CSS](#) för följande resurser för att minska storleken med 3,7 kB (20 % reduktion).

- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/css/animate.css?ver=3.0.0> kan du spara 2,2 kB (28 % minskning) efter komprimeringen.
- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/style.css?ver=4.9.8> kan du spara 1,6 kB (15 % minskning) efter komprimeringen.

Minifiera JavaScript

Om du komprimerar JavaScript-kod kan du spara många byte och göra nedladdning, tolkning och körning snabbare.

[Minifiera Javascript](#) för följande resurser för att minska storleken med 2,6 kB (20 % reduktion).

- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/bootstrap.js?ver=3.3.5> kan du spara 1,2 kB (12 % minskning) efter komprimeringen.
- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/jquery.easing.1.3.js?ver=4.9.8> kan du spara 1,1 kB (58 % minskning) efter komprimeringen.
- Om du förminskar <http://besthowtolosebellyfat.com/wp-content/themes/biscayalite/js/common.js?ver=4.9.8> kan du spara 243 B (27 % minskning) efter komprimeringen.

Ta bort JavaScript- och CSS-kod som blockerar renderingen från innehåll ovanför mitten

Det finns 2 skriptresurser och 8 CSS-resurser som blockerar renderingen av sidan. Det gör att renderingen tar längre tid.

Desktop

Det gick inte att rendera något av innehållet ovanför mitten på sidan utan att det blev nödvändigt att vänta medan de följande resurserna lästes in. Testa att skjuta upp inläsningen av resurserna som blockerar renderingen eller att läsa in dem asynkront, eller infoga de viktigaste delarna av resurserna direkt i HTML-koden.

[Ta bort Javascript som blockerar rendering:](#)

- <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>

[Optimera visning av CSS](#) för följande:

- <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 Godkända Regler

Undvik omdirigeringar från målsidan

Inga omdirigeringar görs. Läs mer om att [undvika omdirigeringar till målsidor](#).

Aktivera komprimering

Komprimering har aktiverats. Läs mer om att [aktivera komprimering](#).

Minifiera HTML

HTML-koden är kompakt. Läs mer om att [förminska HTML-kod](#).

Prioritera synligt innehåll

Innehållet ovanför mitten är korrekt prioriterat. Läs mer om att [prioritera synligt innehåll](#).