

## Mobile



**39 / 100** Schneller gemacht

**!** Behebung erforderlich:

### Browser-Caching nutzen

Das Festlegen eines Ablaufdatums oder eines Höchstalters in den HTTP-Headern für statische Ressourcen weist den Browser an, zuvor heruntergeladene Ressourcen über die lokale Festplatte anstatt über das Netzwerk zu laden.

[Nutzen Sie Browser-Caching](#) für die folgenden cachefähigen Ressourcen:

- [https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get\\_consent](https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get_consent) (Ablaufdatum nicht festgelegt)
- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 Sekunden)
- [https://connect.facebook.net/pt\\_BR/sdk.js](https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js) (20 Minuten)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 Minuten)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 Minuten)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 Stunden)

## Mobile

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/q2w3-fixed-widget/js/q2w3-fixed-widget.min.js?ver=5.1.4> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/add-to-cart.min.js?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/cart-fragments.min.js?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/woocommerce.min.js?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/jquery-blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-Fazem-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo..jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo.jpg> (4 Stunden)

## Mobile

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-1024x576.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3ispolifen%C3%B3ispdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcN&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&\\_nc\\_hash=AQBsZlsb9k1VnJX4](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcN&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQBsZlsb9k1VnJX4) (4 Stunden)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQBE6PzI1nKOMiDW&w=600&h=600&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&\\_nc\\_hash=AQAHGMAyXTT4OLXs](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQBE6PzI1nKOMiDW&w=600&h=600&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&_nc_hash=AQAHGMAyXTT4OLXs) (4 Stunden)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQANHEESirgHUO5r&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F05%2Fflogo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&\\_nc\\_hash=AQAbFCzewTaMwRaV](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQANHEESirgHUO5r&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F05%2Fflogo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQAbFCzewTaMwRaV) (6 Stunden)

## JavaScript- und CSS-Ressourcen, die das Rendering blockieren, in Inhalten "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) beseitigen

Ihre Seite enthält 5 blockierende Skript-Ressourcen und 9 blockierende CSS-Ressourcen. Dies verursacht eine Verzögerung beim Rendern Ihrer Seite.

Keine der Seiteninhalte "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) konnten ohne Wartezeiten für das Laden der folgenden Ressourcen gerendert werden. Versuchen Sie, blockierende Ressourcen zu verschieben oder asynchron zu laden, oder laden Sie kritische Bereiche dieser Ressourcen direkt inline im HTML.

## Mobile

### [Entfernen Sie JavaScript, das das Rendering blockiert:](#)

- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.js>

### [Optimieren Sie die CSS-Darstellung](#) für die folgenden URLs:

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0>
- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:300,400,400italic,600,700>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.css>

## Bilder optimieren

Durch eine korrekte Formatierung und Komprimierung von Bildern können viele Datenbytes gespart werden.

[Optimieren Sie die folgenden Bilder](#), um ihre Größe um 250,9 KB (51 %) zu reduzieren.

- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> könnten 159,5 KB (76 %) eingespart werden.

- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-Fazem-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo..jpg> könnten 32,5 KB (38 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg> könnten 29,4 KB (38 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdf-polifen%C3%B3is-frutas-polifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> könnten 21,9 KB (28 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/diados-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> könnten 6,8 KB (23 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcN&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&nc\\_hash=AQBsZIsb9k1VnJX4](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcN&w=284&h=149&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&nc_hash=AQBsZIsb9k1VnJX4) könnten 298 Byte (15 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png> könnten 279 Byte (22 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yI/r/THq7eyfQLlo.png> könnten 181 Byte (20 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png> könnten 109 Byte (20 %) eingespart werden.

### Behebung empfohlen:

#### Komprimierung aktivieren

Durch die Komprimierung der Ressourcen mit "gzip" oder "deflate" kann die Anzahl der über das Netzwerk gesendeten Bytes reduziert werden.

[Ermöglichen Sie die Komprimierung](#) der folgenden Ressourcen, um die Übertragungsgröße um 339 Byte (51 %) zu reduzieren.

- Durch die Komprimierung von <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> könnten 339 Byte (51 %) eingespart werden.

### CSS reduzieren

Durch die Komprimierung des CSS-Codes können viele Datenbytes gespart und das Herunterladen und Parsen beschleunigt werden.

[Reduzieren Sie CSS](#) für die folgenden Ressourcen, um ihre Größe um 1 KB (18 %) zu verringern.

- Durch die Reduzierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> könnten nach der Komprimierung 1 KB (18 %) eingespart werden.

### JavaScript reduzieren

Durch die Komprimierung des JavaScript-Codes können viele Datenbytes gespart und das Herunterladen, das Parsen und die Ausführungszeit beschleunigt werden.

[Reduzieren Sie JavaScript](#) für die folgenden Ressourcen, um ihre Größe um 787 Byte (16 %) zu verringern.

- Durch die Reduzierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> könnten nach der Komprimierung 672 Byte (17 %) eingespart werden.
- Durch die Reduzierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> könnten nach der Komprimierung 115 Byte (12 %) eingespart werden.



3 bestandene Regeln

### Zielseiten-Weiterleitungen vermeiden

Auf Ihrer Seite sind keine Weiterleitungen vorhanden. [Weitere Informationen zum Vermeiden von Zielseiten-Weiterleitungen](#)


## HTML reduzieren

Ihre HTML-Ressource wurde reduziert. [Weitere Informationen zum Reduzieren von HTML-Ressourcen](#)

## Sichtbare Inhalte priorisieren

Die Inhalte "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) wurden ordnungsgemäß priorisiert. [Weitere Informationen zum Priorisieren sichtbarer Inhalte](#)

## 99 / 100 Nutzererfahrung

 Behebung empfohlen:

## Optimale Größe von Links oder Schaltflächen auf Mobilgeräten einhalten

Einige der Links oder Schaltflächen auf Ihrer Webseite sind möglicherweise so klein, dass ein Nutzer sie auf einem Touchscreen nicht bequem antippen kann. Wir empfehlen, [diese Links oder Schaltflächen zu vergrößern](#), um eine bessere Nutzererfahrung zu bieten.

Die folgenden Links und Schaltflächen sind nahe an anderen und benötigen möglicherweise zusätzlichen Abstand.

- Die Schaltfläche oder der Link `<a href="https://polici.../partner-sites" class="cc-link">Leia Mais...</a>` liegt nahe an 1 anderen (final).
- Die Schaltfläche oder der Link `<a id="abgl" href="https://www.go...oIMR2u9sPYHPtw" class="abgl">AnúnciosGoogle</a>` liegt nahe an 1 anderen.
- Die Schaltfläche oder der Link `<a href="https://dietas...ntacao-cabelo/" class="tag-cloud-link...ink-position-4">alimentação cabelo</a>` und 4 andere liegen nahe an anderen.

 4 bestandene Regeln

# Mobile

## Plug-ins vermeiden

Ihre Seite verwendet anscheinend keine Plug-ins. Plug-ins können die Nutzung von Inhalten auf vielen Plattformen verhindern. Erhalten Sie weitere Informationen über die Wichtigkeit, [Plug-ins zu vermeiden](#).

## Darstellungsbereich konfigurieren

Ihre Seite spezifiziert ein Darstellungsfeld, das der Größe des Gerätes angepasst ist. Dies ermöglicht eine korrekte Darstellung auf allen Geräten. Weitere Informationen zur [Konfiguration von Darstellungsfeldern](#).

## Anpassung von Inhalten auf einen Darstellungsbereich

Die Inhalte Ihrer Seite passen in den Darstellungsbereich. Erhalten Sie weitere Informationen über die [Größenanpassung von Inhalten zum Darstellungsbereich](#).

## Lesbare Schriftgrößen verwenden

Der Text auf Ihrer Seite ist lesbar. Weitere Informationen zur [Verwendung lesbarer Schriftgrößen](#).

# Desktop



55 / 100 Schneller gemacht





# Desktop

## Behebung erforderlich:

### Browser-Caching nutzen

Das Festlegen eines Ablaufdatums oder eines Höchstalters in den HTTP-Headern für statische Ressourcen weist den Browser an, zuvor heruntergeladene Ressourcen über die lokale Festplatte anstatt über das Netzwerk zu laden.

[Nutzen Sie Browser-Caching](#) für die folgenden cachefähigen Ressourcen:

- [https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get\\_consent](https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get_consent) (Ablaufdatum nicht festgelegt)
- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 Sekunden)
- [https://connect.facebook.net/pt\\_BR/sdk.js](https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js) (20 Minuten)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 Minuten)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 Minuten)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/q2w3-fixed-widget/js/q2w3-fixed-widget.min.js?ver=5.1.4> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/add-to-cart.min.js?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/cart-fragments.min.js?ver=3.4.0> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp->

## Desktop

- content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/woocommerce.min.js?ver=3.4.0 (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/jquery-blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-Fazem-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo.-610x343.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-610x343.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdf-polifen%C3%B3is-frutas-polifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.6> (4 Stunden)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQAxHJPoyM7v01yb&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&\\_nc\\_hash=AQBtM8hztiWr7q4k](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAxHJPoyM7v01yb&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQBtM8hztiWr7q4k) (4 Stunden)

## Desktop

- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQBE6PzI1nKOMiDW&w=600&h=600&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&\\_nc\\_hash=AQAHGMAyXTT4OLXs](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQBE6PzI1nKOMiDW&w=600&h=600&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&_nc_hash=AQAHGMAyXTT4OLXs) (4 Stunden)
- [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQD8WJb9gxJGvueO&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F05%2Fflogo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&\\_nc\\_hash=AQBMtBs-rEweKgYL](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQD8WJb9gxJGvueO&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F05%2Fflogo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQBMtBs-rEweKgYL) (4 Stunden)

## JavaScript- und CSS-Ressourcen, die das Rendering blockieren, in Inhalten "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) beseitigen

Ihre Seite enthält 5 blockierende Skript-Ressourcen und 8 blockierende CSS-Ressourcen. Dies verursacht eine Verzögerung beim Rendern Ihrer Seite.

Keine der Seiteninhalte "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) konnten ohne Wartezeiten für das Laden der folgenden Ressourcen gerendert werden. Versuchen Sie, blockierende Ressourcen zu verschieben oder asynchron zu laden, oder laden Sie kritische Bereiche dieser Ressourcen direkt inline im HTML.

### [Entfernen Sie JavaScript, das das Rendering blockiert:](#)

- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.js>

### [Optimieren Sie die CSS-Darstellung](#) für die folgenden URLs:

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0>

- <https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:300,400,400italic,600,700>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css>
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.css>

### Behebung empfohlen:

#### Komprimierung aktivieren

Durch die Komprimierung der Ressourcen mit "gzip" oder "deflate" kann die Anzahl der über das Netzwerk gesendeten Bytes reduziert werden.

[Ermöglichen Sie die Komprimierung](#) der folgenden Ressourcen, um die Übertragungsgröße um 339 Byte (51 %) zu reduzieren.

- Durch die Komprimierung von <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> könnten 339 Byte (51 %) eingespart werden.

#### CSS reduzieren

Durch die Komprimierung des CSS-Codes können viele Datenbytes gespart und das Herunterladen und Parsen beschleunigt werden.

[Reduzieren Sie CSS](#) für die folgenden Ressourcen, um ihre Größe um 1 KB (18 %) zu verringern.

- Durch die Reduzierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> könnten nach der Komprimierung 1 KB (18 %) eingespart werden.

# Desktop

## JavaScript reduzieren

Durch die Komprimierung des JavaScript-Codes können viele Datenbytes gespart und das Herunterladen, das Parsen und die Ausführungszeit beschleunigt werden.

[Reduzieren Sie JavaScript](#) für die folgenden Ressourcen, um ihre Größe um 787 Byte (16 %) zu verringern.

- Durch die Reduzierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> könnten nach der Komprimierung 672 Byte (17 %) eingespart werden.
- Durch die Reduzierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> könnten nach der Komprimierung 115 Byte (12 %) eingespart werden.

## Bilder optimieren

Durch eine korrekte Formatierung und Komprimierung von Bildern können viele Datenbytes gespart werden.

[Optimieren Sie die folgenden Bilder](#), um ihre Größe um 72,5 KB (25 %) zu reduzieren.

- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdf-polifen%C3%B3is-frutas-polifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> könnten 21,9 KB (28 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> könnten 18 KB (41 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-Fazem-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo.-610x343.jpg> könnten 10,7 KB (24 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> könnten 8,7 KB (15 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> könnten 6,8 KB (23 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta->

## Desktop

Dukan-2018-600x402.jpg könnten 5,7 KB (15 %) eingespart werden.

- Durch die Komprimierung von <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png> könnten 279 Byte (22 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von [https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe\\_image.php?d=AQAxHJPoyM7v01yb&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news\\_d\\_placeholder\\_publisher&\\_nc\\_hash=AQBtM8hztiWr7q4k](https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAxHJPoyM7v01yb&w=228&h=119&url=https%3A%2F%2Fdietasedicas.com.br%2Fwp-content%2Fplugins%2Fall-in-one-seo-pack-pro%2Fimages%2Fdefault-user-image.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQBtM8hztiWr7q4k) könnten 221 Byte (14 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yl/r/THq7eyfQLlo.png> könnten 181 Byte (20 %) eingespart werden.
- Durch die Komprimierung von <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png> könnten 109 Byte (20 %) eingespart werden.



### 3 bestandene Regeln

#### Zielseiten-Weiterleitungen vermeiden

Auf Ihrer Seite sind keine Weiterleitungen vorhanden. [Weitere Informationen zum Vermeiden von Zielseiten-Weiterleitungen](#)

#### HTML reduzieren

Ihre HTML-Ressource wurde reduziert. [Weitere Informationen zum Reduzieren von HTML-Ressourcen](#)

#### Sichtbare Inhalte priorisieren

Die Inhalte "above the fold" (ohne Scrollen sichtbar) wurden ordnungsgemäß priorisiert. [Weitere Informationen zum Priorisieren sichtbarer Inhalte](#)