

Mobile



40 / 100 Vitesse

! À corriger :

Exploiter la mise en cache du navigateur

Si vous définissez une date d'expiration ou une durée de validité maximale pour les ressources statiques dans les en-têtes HTTP, vous indiquez au navigateur d'aller chercher les ressources déjà téléchargées sur le disque local plutôt que sur le réseau.

[Exploitez la mise en cache du navigateur](#) pour les ressources suivantes pouvant être mises en cache :

- https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get_consent (délai d'expiration non spécifié)
- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 secondes)
- https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js (20 minutes)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 minutes)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 minutes)

Mobile

- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/q2w3-fixed-widget/js/q2w3-fixed-widget.min.js?ver=5.1.4> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/add-to-cart.min.js?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/cart-fragments.min.js?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/woocommerce.min.js?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/jquery-blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> (4 heures)
- <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 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-1024x576.jpg> (4 heures)

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3ispolifen%C3%B3ispdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.6> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.6> (4 heures)
- https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcbN&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 heures)
- https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQBE6Pzl1nKOMiDW&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 heures)
- 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 heures)

Éliminer les codes JavaScript et CSS qui bloquent l'affichage du contenu au-dessus de la ligne de flottaison

Votre page contient 5 ressources de script et 9 ressources CSS qui bloquent l'affichage de votre page, et donc le retardent.

Aucune partie du contenu situé au-dessus de la ligne de flottaison sur votre page n'a pu être affichée avant que le chargement des ressources suivantes n'ait été terminé. Essayez de différer le chargement des ressources qui bloquent votre page, de les charger de manière asynchrone, ou d'intégrer les parties essentielles de ces ressources directement dans le code HTML.

[Supprimez les ressources JavaScript qui bloquent l'affichage](#) :

Mobile

- <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>

[Optimisez l'affichage des styles CSS](#) pour les URL suivantes :

- <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>

Optimiser les images

En choisissant un format approprié pour vos images et en les compressant, vous pouvez libérer de nombreux octets de données.

[Optimisez les images suivantes](#) afin de réduire leur taille de 250,9 Ko (réduction de 51 %).

- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> pourrait libérer 159,5 Ko (réduction de 76 %).
- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Alimentos-Que-F>

Mobile

azem-o-Cabelo-Crescer-Mais-R%C3%A1pido-s%C3%A3o-variados-e-muito-eficazes-no-processo-de-crescimento-do-Cabelo..jpg pourrait libérer 32,5 Ko (réduction de 38 %).

- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg> pourrait libérer 29,4 Ko (réduction de 38 %).
- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-frutas-polifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> pourrait libérer 21,9 Ko (réduction de 28 %).
- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> pourrait libérer 6,8 Ko (réduction de 23 %).
- La compression de https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQAbQDRpZnyhkcbN&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 pourrait libérer 298 o (réduction de 15 %).
- La compression de <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png> pourrait libérer 279 o (réduction de 22 %).
- La compression de <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yI/r/THq7eyfQLlo.png> pourrait libérer 181 o (réduction de 20 %).
- La compression de <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png> pourrait libérer 109 o (réduction de 20 %).

À corriger éventuellement :

Autoriser la compression

En compressant vos ressources avec "gzip" ou "deflate", vous pouvez réduire le nombre d'octets envoyés sur le réseau.

[Autorisez la compression](#) des ressources suivantes afin de réduire le volume de données transférées de 339 o (réduction de 51 %).

- La compression de <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> pourrait libérer 339 o (réduction de 51 %).

Mobile

Réduire la taille des ressources CSS

En compressant votre code CSS, vous pouvez libérer de nombreux octets de données et réduire les délais de téléchargement et d'analyse.

[Réduisez la taille des ressources CSS](#) suivantes afin de gagner 1 Ko (réduction de 18 %).

- Une réduction de la taille de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> pourrait libérer 1 Ko (réduction de 18 %) après compression.

Réduire la taille des ressources JavaScript

En compressant votre code JavaScript, vous pouvez libérer de nombreux octets de données et réduire les délais de téléchargement, d'analyse et d'exécution.

[Réduisez la taille des ressources JavaScript](#) suivantes afin de gagner 787 o (réduction de 16 %).

- Une réduction de la taille de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> pourrait libérer 672 o (réduction de 17 %) après compression.
- Une réduction de la taille de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> pourrait libérer 115 o (réduction de 12 %) après compression.



3 règles approuvées

Éviter les redirections sur la page de destination

Votre page ne contient pas de redirection. En savoir plus sur la [suppression des redirections sur la page de destination](#).

Réduire la taille des ressources HTML

Vous avez réduit la taille de vos ressources HTML. En savoir plus sur la [réduction de la taille des ressources HTML](#).

Afficher en priorité le contenu visible

Le contenu situé au-dessus de la ligne de flottaison doit s'afficher en priorité. En savoir plus sur l'[affichage du contenu prioritaire](#).

99 / 100 Expérience utilisateur

 À corriger éventuellement :

Dimensionner les éléments tactiles de manière appropriée

Il est possible que certains des liens et des boutons présents sur votre page soient trop petits pour qu'un utilisateur puisse appuyer dessus sur un écran tactile. [Augmentez la taille de ces éléments tactiles](#) afin de proposer une meilleure expérience utilisateur.

Les éléments tactiles suivants sont proches d'autres éléments tactiles et il peut être nécessaire de les espacer davantage.

- L'élément tactile `Leia Mais...` est près de 1 autres éléments tactiles final.
- L'élément tactile `AnúnciosGoogle` est près de 1 autres éléments tactiles.
- L'élément tactile `alimentação cabelo`, ainsi que 4 autres sont trop proches d'autres éléments tactiles.

 4 règles approuvées

Éviter les plug-ins

Il semble que votre page n'utilise pas de plug-ins qui pourraient empêcher des plates-formes

Mobile

d'exploiter son contenu. [Pourquoi faut-il éviter les plug-ins ?](#)

Configurer la fenêtre d'affichage

Votre page spécifie une fenêtre d'affichage qui correspond aux différentes dimensions des appareils, ce qui lui permet de s'afficher correctement sur tous les appareils. En savoir plus sur la [configuration des fenêtres d'affichage](#).

Adapter la taille du contenu à la fenêtre d'affichage

Le contenu de votre page s'affiche correctement dans la fenêtre d'affichage. En savoir plus sur l'[adaptation du contenu à la taille de la fenêtre d'affichage](#).

Utiliser des tailles de police lisibles

Le texte de votre page est lisible. En savoir plus sur l'[utilisation de tailles de police lisibles](#).

Ordinateur



57 / 100 Vitesse

! À corriger :

Exploiter la mise en cache du navigateur

Ordinateur

Si vous définissez une date d'expiration ou une durée de validité maximale pour les ressources statiques dans les en-têtes HTTP, vous indiquez au navigateur d'aller chercher les ressources déjà téléchargées sur le disque local plutôt que sur le réseau.

[Exploitez la mise en cache du navigateur](#) pour les ressources suivantes pouvant être mises en cache :

- https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get_consent (délai d'expiration non spécifié)
- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 secondes)
- https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js (20 minutes)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 minutes)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 minutes)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/q2w3-fixed-widget/js/q2w3-fixed-widget.min.js?ver=5.1.4> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.6> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/add-to-cart.min.js?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/cart-fragments.min.js?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/woocommerce.min.js?ver=3.4.0> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/jquery-blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 heures)

Ordinateur

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> (4 heures)
- <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 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-610x343.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdpolifen%C3%B3is-frutas-polifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.6> (4 heures)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.6> (4 heures)
- 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=AQBtM8hztWr7q4k (4 heures)
- 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 heures)
- 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%2Fflolo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQBMTBs-rEweKgYL (4 heures)

Éliminer les codes JavaScript et CSS qui bloquent l'affichage du contenu au-dessus de la ligne de flottaison

Votre page contient 5 ressources de script et 8 ressources CSS qui bloquent l'affichage de votre page, et donc le retardent.

Aucune partie du contenu situé au-dessus de la ligne de flottaison sur votre page n'a pu être affichée avant que le chargement des ressources suivantes n'ait été terminé. Essayez de différer le chargement des ressources qui bloquent votre page, de les charger de manière asynchrone, ou d'intégrer les parties essentielles de ces ressources directement dans le code HTML.

[Supprimez les ressources JavaScript qui bloquent l'affichage :](#)

- <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>

[Optimisez l'affichage des styles CSS](#) pour les URL suivantes :

- <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>

🚩 À corriger éventuellement :

Autoriser la compression

En compressant vos ressources avec "gzip" ou "deflate", vous pouvez réduire le nombre d'octets envoyés sur le réseau.

[Autorisez la compression](#) des ressources suivantes afin de réduire le volume de données transférées de 339 o (réduction de 51 %).

- La compression de <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> pourrait libérer 339 o (réduction de 51 %).

Réduire la taille des ressources CSS

En compressant votre code CSS, vous pouvez libérer de nombreux octets de données et réduire les délais de téléchargement et d'analyse.

[Réduisez la taille des ressources CSS](#) suivantes afin de gagner 1 Ko (réduction de 18 %).

- Une réduction de la taille de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> pourrait libérer 1 Ko (réduction de 18 %) après compression.

Réduire la taille des ressources JavaScript

En compressant votre code JavaScript, vous pouvez libérer de nombreux octets de données et réduire les délais de téléchargement, d'analyse et d'exécution.

[Réduisez la taille des ressources JavaScript](#) suivantes afin de gagner 787 o (réduction de 16 %).

- Une réduction de la taille de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact->

form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2 pourrait libérer 672 o (réduction de 17 %) après compression.

- Une réduction de la taille de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> pourrait libérer 115 o (réduction de 12 %) après compression.

Optimiser les images

En choisissant un format approprié pour vos images et en les compressant, vous pouvez libérer de nombreux octets de données.

[Optimisez les images suivantes](#) afin de réduire leur taille de 72,5 Ko (réduction de 25 %).

- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-spolifen%C3%B3is-pdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> pourrait libérer 21,9 Ko (réduction de 28 %).
- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> pourrait libérer 18 Ko (réduction de 41 %).
- La compression de <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> pourrait libérer 10,7 Ko (réduction de 24 %).
- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> pourrait libérer 8,7 Ko (réduction de 15 %).
- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> pourrait libérer 6,8 Ko (réduction de 23 %).
- La compression de <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg> pourrait libérer 5,7 Ko (réduction de 15 %).
- La compression de <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png> pourrait libérer 279 o (réduction de 22 %).
- La compression de 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=AQBtM8hztWr7q4k pourrait libérer 221 o (réduction de 14 %).
- La compression de <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yl/r/THq7eyfQLlo.png> pourrait libérer 181 o (réduction de 20 %).

Ordinateur

- La compression de <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png> pourrait libérer 109 o (réduction de 20 %).



3 règles approuvées

Éviter les redirections sur la page de destination

Votre page ne contient pas de redirection. En savoir plus sur la [suppression des redirections sur la page de destination](#).

Réduire la taille des ressources HTML

Vous avez réduit la taille de vos ressources HTML. En savoir plus sur la [réduction de la taille des ressources HTML](#).

Afficher en priorité le contenu visible

Le contenu situé au-dessus de la ligne de flottaison doit s'afficher en priorité. En savoir plus sur l'[affichage du contenu prioritaire](#).