

Mobile



39 / 100 Velocità

 Soluzioni da implementare:

Sfrutta il caching del browser

Se viene impostata una data di scadenza o un'età massima nelle intestazioni HTTP per le risorse statiche, il browser carica le risorse precedentemente scaricate dal disco locale invece che dalla rete.

[Utilizza la memorizzazione nella cache del browser](#) per le seguenti risorse memorizzabili nella cache:

- https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/get_consent (scadenza non specificata)
- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 secondi)
- https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js (20 minuti)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 minuti)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 minuti)

Mobile

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

Mobile

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3ispolifen%C3%B3ispdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.6> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.6> (4 ore)
- 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_place_holder_publisher&_nc_hash=AQBsZlsb9k1VnjX4 (4 ore)
- 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 ore)
- 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%2Fflolo.png&cfs=1&upscale=1&fallback=news_d_placeholder_publisher&_nc_hash=AQAbFCzewTaMwRaV (6 ore)

Elimina JavaScript e CSS che bloccano la visualizzazione nei contenuti above-the-fold

La tua pagina presenta 5 risorse script e 9 risorse CSS di blocco. Ciò causa un ritardo nella visualizzazione della pagina.

Non è stato possibile visualizzare alcun contenuto above-the-fold della pagina senza dover attendere il caricamento delle seguenti risorse. Prova a rimandare o a caricare in modo asincrono le risorse di blocco oppure incorpora le parti fondamentali di tali risorse direttamente nel codice HTML.

[Rimuovi il codice JavaScript che blocca la visualizzazione:](#)

- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>

Mobile

- <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>

[Ottimizza la pubblicazione CSS](#) degli elementi seguenti:

- <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>

Ottimizza immagini

La corretta formattazione e compressione delle immagini può far risparmiare parecchi byte di dati.

[Ottimizza le immagini seguenti](#) per ridurne le dimensioni di 250,9 KiB (riduzione del 51%).

- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 159,5 KiB (riduzione del 76%).
- La compressione di <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> potrebbe consentire di risparmiare 32,5 KiB

Mobile

(riduzione del 38%).

- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 29,4 KiB (riduzione del 38%).
- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 21,9 KiB (riduzione del 28%).
- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 6,8 KiB (riduzione del 23%).
- La compressione di 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 potrebbe consentire di risparmiare 298 B (riduzione del 15%).
- La compressione di <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png> potrebbe consentire di risparmiare 279 B (riduzione del 22%).
- La compressione di <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yI/r/THq7eyfQLlo.png> potrebbe consentire di risparmiare 181 B (riduzione del 20%).
- La compressione di <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png> potrebbe consentire di risparmiare 109 B (riduzione del 20%).

Possibili soluzioni:

Abilita la compressione

La compressione delle risorse con gzip o deflate può ridurre il numero di byte inviati tramite la rete.

[Attiva la compressione](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le relative dimensioni di trasferimento di 339 B (riduzione del 51%).

- La compressione di <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> potrebbe consentire di risparmiare 339 B (riduzione del 51%).

Mobile

Minimizza CSS

La compattazione del codice CSS può far risparmiare parecchi byte di dati e può velocizzare i tempi di download e analisi.

[Minimizza CSS](#) per le seguenti risorse al fine di ridurne le dimensioni di 1 KiB (riduzione del 18%).

- La minimizzazione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> potrebbe consentire di risparmiare 1 KiB (riduzione del 18%) dopo la compressione.

Minimizza JavaScript

La compattazione del codice JavaScript può far risparmiare parecchi byte di dati e può velocizzare download, analisi e tempo di esecuzione.

[Minimizza JavaScript](#) per le seguenti risorse al fine di ridurne le dimensioni di 787 B (riduzione del 16%).

- La minimizzazione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> potrebbe consentire di risparmiare 672 B (riduzione del 17%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> potrebbe consentire di risparmiare 115 B (riduzione del 12%) dopo la compressione.



3 regole rispettate

Evita reindirizzamenti delle pagine di destinazione

La tua pagina non ha reindirizzamenti. Leggi ulteriori informazioni su [come evitare reindirizzamenti delle pagine di destinazione](#).

Mobile

Minimizza HTML

Il tuo HTML è minimizzato. Leggi ulteriori informazioni su [come minimizzare l'HTML](#).

Dai la priorità ai contenuti visibili

I tuoi contenuti above the fold presentano priorità corrette. Leggi ulteriori informazioni sull'[assegnazione di priorità ai contenuti visibili](#).

99 / 100 Esperienza utente

Possibili soluzioni:

Imposta dimensioni appropriate per target tocco

Alcuni link/pulsanti della pagina web potrebbero essere troppo piccoli per consentire a un utente di toccarli facilmente sul touchscreen. Prendi in considerazione la possibilità di [ingrandire questi target dei tocchi](#) per garantire un'esperienza migliore agli utenti.

I seguenti target dei tocchi sono vicini ad altri target dei tocchi e potrebbero richiedere l'aggiunta di spazi circostanti.

- Il target dei tocchi `Leia Mais...` è vicino ad altri 1 target dei tocchi final.
- Il target dei tocchi `AnúnciosGoogle` è vicino ad altri 1 target dei tocchi.
- Il target dei tocchi `alimentação cabelo` e altri 4 sono vicini ad altri target dei tocchi.

4 regole rispettate

Evita plug-in

Mobile

Risulta che la tua pagina non utilizzi plug-in. Questo impedisce ai contenuti di essere utilizzati su molte piattaforme. Scopri ulteriori informazioni sull'importanza di [evitare i plug-in](#).

Configura la viewport

Per la pagina è stata specificata una viewport corrispondente alle dimensioni del dispositivo che consente la corretta visualizzazione della pagina su tutti i dispositivi. Leggi ulteriori informazioni sulla [configurazione di viewport](#).

Imposta le dimensioni per la visualizzazione

I contenuti della pagina rientrano nella visualizzazione. Scopri ulteriori informazioni su come [adattare le dimensioni dei contenuti alla visualizzazione](#).


Utilizza dimensioni di carattere leggibili

Il testo della pagina è leggibile. Leggi ulteriori informazioni sull'[utilizzo di dimensioni di carattere leggibili](#).

Velocità



57 / 100 Velocità

 Soluzioni da implementare:

Velocità

Sfrutta il caching del browser

Se viene impostata una data di scadenza o un'età massima nelle intestazioni HTTP per le risorse statiche, il browser carica le risorse precedentemente scaricate dal disco locale invece che dalla rete.

[Utilizza la memorizzazione nella cache del browser](#) per le seguenti risorse memorizzabili nella cache:

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

Velocità

- blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70 (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.6> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> (4 ore)
- <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 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-610x343.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3ispolifen%C3%B3ispdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.6> (4 ore)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.6> (4 ore)
- 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 ore)
- 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 ore)
- 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 ore)

Elimina JavaScript e CSS che bloccano la visualizzazione nei contenuti above-the-fold

La tua pagina presenta 5 risorse script e 8 risorse CSS di blocco. Ciò causa un ritardo nella visualizzazione della pagina.

Non è stato possibile visualizzare alcun contenuto above-the-fold della pagina senza dover attendere il caricamento delle seguenti risorse. Prova a rimandare o a caricare in modo asincrono le risorse di blocco oppure incorpora le parti fondamentali di tali risorse direttamente nel codice HTML.

[Rimuovi il codice JavaScript che blocca la visualizzazione:](#)

- <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>

[Ottimizza la pubblicazione CSS](#) degli elementi seguenti:

- <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>

Possibili soluzioni:

Abilita la compressione

La compressione delle risorse con gzip o deflate può ridurre il numero di byte inviati tramite la rete.

[Attiva la compressione](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le relative dimensioni di trasferimento di 339 B (riduzione del 51%).

- La compressione di <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> potrebbe consentire di risparmiare 339 B (riduzione del 51%).

Minimizza CSS

La compattazione del codice CSS può far risparmiare parecchi byte di dati e può velocizzare i tempi di download e analisi.

[Minimizza CSS](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le dimensioni di 1 KiB (riduzione del 18%).

- La minimizzazione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.6> potrebbe consentire di risparmiare 1 KiB (riduzione del 18%) dopo la compressione.

Minimizza JavaScript

La compattazione del codice JavaScript può far risparmiare parecchi byte di dati e può velocizzare download, analisi e tempo di esecuzione.

[Minimizza JavaScript](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le dimensioni di 787 B (riduzione del

Velocità

16%).

- La minimizzazione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> potrebbe consentire di risparmiare 672 B (riduzione del 17%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> potrebbe consentire di risparmiare 115 B (riduzione del 12%) dopo la compressione.

Ottimizza immagini

La corretta formattazione e compressione delle immagini può far risparmiare parecchi byte di dati.

[Ottimizza le immagini seguenti](#) per ridurne le dimensioni di 72,5 KiB (riduzione del 25%).

- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 21,9 KiB (riduzione del 28%).
- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 18 KiB (riduzione del 41%).
- La compressione di <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> potrebbe consentire di risparmiare 10,7 KiB (riduzione del 24%).
- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 8,7 KiB (riduzione del 15%).
- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 6,8 KiB (riduzione del 23%).
- La compressione di <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 5,7 KiB (riduzione del 15%).
- La compressione di <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png> potrebbe consentire di risparmiare 279 B (riduzione del 22%).
- La compressione di 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 potrebbe consentire di risparmiare 221 B (riduzione del 14%).

Velocità

- La compressione di <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yI/r/THq7eyfQLlo.png> potrebbe consentire di risparmiare 181 B (riduzione del 20%).
- La compressione di <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png> potrebbe consentire di risparmiare 109 B (riduzione del 20%).



3 regole rispettate

Evita reindirizzamenti delle pagine di destinazione

La tua pagina non ha reindirizzamenti. Leggi ulteriori informazioni su [come evitare reindirizzamenti delle pagine di destinazione](#).

Minimizza HTML

Il tuo HTML è minimizzato. Leggi ulteriori informazioni su [come minimizzare l'HTML](#).

Dai la priorità ai contenuti visibili

I tuoi contenuti above the fold presentano priorità corrette. Leggi ulteriori informazioni sull'[assegnazione di priorità ai contenuti visibili](#).