

PageSpeed Insights

Mobil



51 / 100 Hastighet

 Bör Fixas:

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:

- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 sekunder)
- https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js (20 minuter)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 minuter)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 minuter)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact->

- form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2 (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/q2w3-fixed-widget/js/q2w3-fixed-widget.min.js?ver=5.1.4> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.8> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/add-to-cart.min.js?ver=3.4.0> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/cart-fragments.min.js?ver=3.4.0> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/woocommerce.min.js?ver=3.4.0> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/jquery-blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.8> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.8> (4 timmar)
 - <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 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo.jpg> (4 timmar)
 - <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-1024x576.jpg> (4 timmar)

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3ispolifen%C3%B3ispdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.8> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.8> (4 timmar)
- 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 (4 timmar)
- 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 timmar)
- 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 timmar)

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

Det finns 5 skriptresurser och 9 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:](#)

Mobil

- <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=4.9.8>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.js>

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

- <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=4.9.8>
- <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=4.9.8>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.css>

Optimera bilder

Korrekt formatering och komprimering av bilder kan spara många byte.

[Optimera följande bilder](#) för att minska storleken med 270,2 kB (50 % reduktion).

- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias.jpg> kan du spara 159,5 kB (76 % reduktion).
- Om du komprimerar <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 kan du spara 32,5 kB (38 % reduktion).

- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018.jpg> kan du spara 29,4 kB (38 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-pdflifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> kan du spara 21,9 kB (28 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yR/r/VFPzqeBqx8B.png> kan du spara 8,4 kB (38 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yX/r/Kvo5FesWVKX.png> kan du spara 6,8 kB (37 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> kan du spara 6,8 kB (23 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yM/r/ICESvFCRBft.png> kan du spara 4,1 kB (40 % reduktion).
- Om du komprimerar 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 kan du spara 298 B (15 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png> kan du spara 279 B (22 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yI/r/THq7eyfQLlo.png> kan du spara 181 B (20 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png> kan du spara 109 B (20 % reduktion).

Överväg att Fixa:

Aktivera komprimering

Att komprimera resurser med gzip eller deflate kan minska antalet byte som skickas via nätverket.

[Aktivera komprimering](#) för följande resurser för att minska storleken på överföringen med 624 B (50 % reduktion).

- Om du komprimerar <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js>

Mobil

kan du spara 339 B (51 % reduktion).

- Om du komprimerar <https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/portal.html> kan du spara 285 B (47 % reduktion).

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 1 kB (18 % reduktion).

- Om du förminskar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.8> kan du spara 1 kB (18 % minskning) efter komprimeringen.

Minifiera HTML

Om du komprimerar HTML-kod, inklusive JavaScript och CSS som är inbäddat i den, kan du spara många byte och göra så att det går snabbare att ladda ned och tolka sidan.

[Minifiera HTML](#) för följande resurser för att minska storleken med 191 B (31 % reduktion).

- Om du förminskar <https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/portal.html> kan du spara 191 B (31 % minskning).

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 787 B (16 % reduktion).

- Om du förminskar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> kan du spara 672 B (17 % minskning) efter komprimeringen.
- Om du förminskar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> kan du spara 115 B (12 % minskning) efter komprimeringen.



2 Godkända Regler

Undvik omdirigeringar från målsidan

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

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 `Leia Mais...` och 1 andra trycktor sitter tätt intill varandra final.
- Tryckytan för `AnúnciosGoogle` och 1 andra trycktor sitter tätt intill varandra.

Mobil

- Tryckytan för [alimentação cabelo](https://dietas...ntacao-cabelo/) och 4 andra trycktytor 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](#).

Anpassa storleken på innehållet efter visningsområdet

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

Använd läsbara teckensnittstorlekar

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

Desktop



71 / 100 Hastighet

 Bör Fixas:

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:

- <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> (60 sekunder)
- https://connect.facebook.net/pt_BR/sdk.js (20 minuter)
- <https://pagead2.googlesyndication.com/pagead/js/adsbygoogle.js> (60 minuter)
- <https://platform-api.sharethis.com/js/sharethis.js> (60 minuter)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/css/styles.css?ver=5.0.2> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/q2w3-fixed-widget/js/q2w3-fixed-widget.min.js?ver=5.1.4> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/sharethis-share-buttons/css/mu-style.css?ver=4.9.8> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-layout.css?ver=3.4.0> (4 timmar)

Desktop

- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce-smallscreen.css?ver=3.4.0> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/css/woocommerce.css?ver=3.4.0> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/add-to-cart.min.js?ver=3.4.0> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/cart-fragments.min.js?ver=3.4.0> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/frontend/woocommerce.min.js?ver=3.4.0> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/jquery-blockui/jquery.blockUI.min.js?ver=2.70> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/includes/font-awesome.min.css> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/js/scripts.js?ver=4.9.8> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.8> (4 timmar)
- <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 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alopecia-610x343.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dieta-dos-namorados-2018-600x343.jpg> (4 timmar)
- <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 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1> (4 timmar)

Desktop

timmar)

- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-embed.min.js?ver=4.9.8> (4 timmar)
- <https://dietasedicas.com.br/wp-includes/js/wp-emoji-release.min.js?ver=4.9.8> (4 timmar)
- 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 timmar)
- 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 timmar)
- 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 timmar)
- https://external-mia3-1.xx.fbcdn.net/safe_image.php?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=AQDB6TDRujNBINYu (4 timmar)

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

Det finns 5 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:](#)

- <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=4.9.8>

Desktop

- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.js>

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

- <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=4.9.8>
- <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=4.9.8>
- <https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/cookieconsent2/3.0.3/cookieconsent.min.css>

Överväg att Fixa:

Aktivera komprimering

Att komprimera resurser med gzip eller deflate kan minska antalet byte som skickas via nätverket.

[Aktivera komprimering](#) för följande resurser för att minska storleken på överföringen med 624 B (50 % reduktion).

- Om du komprimerar <https://buttons-config.sharethis.com/js/5b0ed5bf43a707001159fe15.js> kan du spara 339 B (51 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/portal.html> kan du spara 285 B (47 % reduktion).

Desktop

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 1 kB (18 % reduktion).

- Om du förminskar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/themes/mh-cicero-lite/style.css?ver=4.9.8> kan du spara 1 kB (18 % minskning) efter komprimeringen.

Minifiera HTML

Om du komprimerar HTML-kod, inklusive JavaScript och CSS som är inbäddat i den, kan du spara många byte och göra så att det går snabbare att ladda ned och tolka sidan.

[Minifiera HTML](#) för följande resurser för att minska storleken med 191 B (31 % reduktion).

- Om du förminskar <https://c.sharethis.mgr.consensu.org/v1.0/cmp/portal.html> kan du spara 191 B (31 % minskning).

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 787 B (16 % reduktion).

- Om du förminskar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/contact-form-7/includes/js/scripts.js?ver=5.0.2> kan du spara 672 B (17 % minskning) efter komprimeringen.
- Om du förminskar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/plugins/woocommerce/assets/js/js-cookie/js.cookie.min.js?ver=2.1.4> kan du spara 115 B (12 % minskning) efter komprimeringen.

Optimera bilder

Korrekt formatering och komprimering av bilder kan spara många byte.

[Optimera följande bilder](#) för att minska storleken med 83,4 kB (26 % reduktion).

- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/polifen%C3%B3is-polifen%C3%B3is-pdfpolifen%C3%B3is-frutaspolifen%C3%B3is-antioxidantes-610x343.jpg> kan du spara 21,9 kB (28 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/dieta-4-dias-600x450.jpg> kan du spara 18 kB (41 % reduktion).
- Om du komprimerar <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> kan du spara 10,7 kB (24 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/alimentos-crescer-cabelo-600x450.jpg> kan du spara 8,7 kB (15 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yX/r/Kvo5FesWVKX.png> kan du spara 6,8 kB (37 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/06/dia-dos-namorados-2018-dietas-610x343.jpg> kan du spara 6,8 kB (23 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://dietasedicas.com.br/wp-content/uploads/2018/05/Dieta-Dukan-2018-600x402.jpg> kan du spara 5,7 kB (15 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yM/r/ICEsvFCRBft.png> kan du spara 4,1 kB (40 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yN/r/WgFKRx0VFOG.png> kan du spara 279 B (22 % reduktion).
- Om du komprimerar 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 kan du spara 221 B (14 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yI/r/THq7eyfQLlo.png> kan du spara 181 B (20 % reduktion).
- Om du komprimerar <https://static.xx.fbcdn.net/rsrc.php/v3/yH/r/yNvz5xtKREW.png> kan du spara 109 B (20 % reduktion).



2 Godkända Regler

Undvik omdirigeringar från målsidan

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

Prioritera synligt innehåll

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