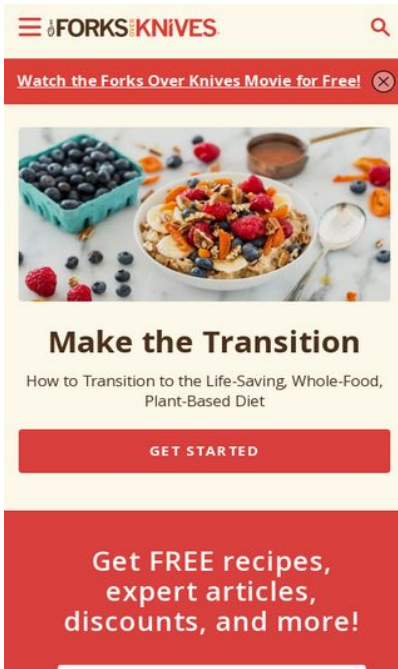


# PageSpeed Insights

## Mobile



51 / 100 Velocità

 Soluzioni da implementare:

### 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 133,7 KiB (riduzione del 50%).

- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpcf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/public/js/vendor.js> potrebbe consentire di risparmiare 126,9 KiB (riduzione del 52%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpcf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/jquery.knob.min.js?ver=1.1> potrebbe consentire di risparmiare 2,2 KiB (riduzione del 38%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpcf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapse-o-matic/js/collapse.js?ver=1.6.6> potrebbe consentire di risparmiare 2 KiB (riduzione del 51%) dopo la compressione.

## Mobile

- La minimizzazione di [https://connect.facebook.net/en\\_US/fbds.js](https://connect.facebook.net/en_US/fbds.js) potrebbe consentire di risparmiare 691 B (riduzione del 33%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/main.js?ver=1.1.0> potrebbe consentire di risparmiare 516 B (riduzione del 33%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/woocommerce-gateway-authorize-net-aim/lib/skyverge/woocommerce/payment-gateway/assets/js/frontend/sv-wc-payment-gateway-payment-form.min.js?ver=4.8.2> potrebbe consentire di risparmiare 397 B (riduzione del 16%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/jquery.appear.js?ver=1.1> potrebbe consentire di risparmiare 286 B (riduzione del 30%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/woocommerce-gateway-authorize-net-aim/assets/js/frontend/wc-authorize-net-aim.min.js?ver=3.12.1> potrebbe consentire di risparmiare 281 B (riduzione del 19%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/load-more.js?ver=20171013> potrebbe consentire di risparmiare 175 B (riduzione del 28%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/mealplanner-override.js?ver=20170223> potrebbe consentire di risparmiare 171 B (riduzione del 16%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/gravity-forms-placeholder-support-add-on/gfplaceholderaddon.js?ver=1.0> potrebbe consentire di risparmiare 104 B (riduzione del 14%) dopo la compressione.

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

La tua pagina presenta 6 risorse script e 12 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://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/google-analytics-for->

## Mobile

wordpress/assets/js/frontend.min.js?ver=6.2.6

- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/mailchimp-for-woocommerce/public/js/mailchimp-woocommerce-public.min.js?ver=2.1.1>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/mealplanner-override.js?ver=20170223>
- <https://use.edgefonts.net/open-sans:n3,i3,n4,i4,n6,i6,n7,i7,n8,i8.js>

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

- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/yet-another-related-posts-plugin/style/widget.css?ver=4.9.2>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/fok-ad-manager/public/css/style.css?ver=4.9.2>
- [https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapse-omatic/light\\_style.css?ver=1.6](https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapse-omatic/light_style.css?ver=1.6)
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/css/wp-review.css?ver=1.1.0>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-pagenavi/pagenavi-css.css?ver=2.70>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/style.css?ver=4.9.2>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/woocommerce-gateway-authorize-net-aim/lib/skyverge/woocommerce/payment-gateway/assets/css/frontend/sv-wc-payment-gateway-payment-form.min.css?ver=4.8.2>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/private/css/new-style-2.css>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/public/css/application.css?ver=1515516380>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/assets/components/font-awesome/css/font-awesome.css>
- <https://use.edgefonts.net/c/6b6760/1w;open-sans,2,VvG:W:i3,VvD:W:i4,VvK:W:i6,Vv9:W:i7,VvC:W:i8,VvF:W:n3,VvH:W:n4,VvJ:W:n6,Vv8:W:n7,VvB:W:n8/>
- <https://a.mailmunch.co/app/v1/styles.css>

## Ottimizza immagini

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

[Ottimizza le immagini seguenti](#) per ridurre le dimensioni di 131,4 KiB (riduzione del 44%).

- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/assets/images/newhome/notable-praise.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 21,9 KiB (riduzione del 41%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/fok-plan.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 19,8 KiB (riduzione del 28%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/ArianFoster.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 9,8 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/AliciaSilverstone.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 8,5 KiB (riduzione del 51%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/oprahwinfrey1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 8,2 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/daxshepard.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 8,1 KiB (riduzione del 49%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/ArianaGrande.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 7,9 KiB (riduzione del 52%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/katyperry1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 7,2 KiB (riduzione del 52%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sanjaygupta.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 6,3 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/JasonMraz1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 6 KiB (riduzione del 51%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/johnanderson1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 6 KiB (riduzione del 52%).
- La compressione di [https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/roger\\_ebert\\_avatar-185x185.jpg](https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/roger_ebert_avatar-185x185.jpg) potrebbe consentire di risparmiare 5,8 KiB

## Mobile

(riduzione del 43%).

- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/michaelbaisden1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 5,5 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/droz1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 5,5 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/markbitman.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 5 KiB (riduzione del 51%).



### 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 276 B (riduzione del 42%).

- La compressione di [https://api.at.getsocial.io/api/v1/elements/status?0=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&d=mobile&o=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com&mtv=%7B%7D&id=6a0d08&arrLength=1&pvid=RIQjV=g&ref=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&f=ga\\_integration](https://api.at.getsocial.io/api/v1/elements/status?0=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&d=mobile&o=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com&mtv=%7B%7D&id=6a0d08&arrLength=1&pvid=RIQjV=g&ref=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&f=ga_integration) potrebbe consentire di risparmiare 276 B (riduzione del 42%).

#### 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://scripts.kissmetrics.com/48925c26d3e75eeb806fc85f2d1a7a0b6e56db1a.2.js> (60

## Mobile

secondi)

- <https://static.hotjar.com/c/hotjar-94319.js?sv=5> (60 secondi)
- <https://www.googletagmanager.com/gtm.js?id=GTM-WC267H> (15 minuti)
- [https://connect.facebook.net/en\\_US/fbds.js](https://connect.facebook.net/en_US/fbds.js) (20 minuti)
- <https://d10lpsik1i8c69.cloudfront.net/js/clickstream.js> (60 minuti)
- <https://d10lpsik1i8c69.cloudfront.net/w.js> (60 minuti)
- <https://www.google-analytics.com/plugins/ua/ec.js> (60 minuti)
- <https://www.googleadservices.com/pagead/conversion.js> (60 minuti)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 ore)

## 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 910 B (riduzione del 22%).

- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/css/wp-review.css?ver=1.1.0> potrebbe consentire di risparmiare 611 B (riduzione del 18%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/style.css?ver=4.9.2> potrebbe consentire di risparmiare 176 B (riduzione del 89%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/fok-ad-manager/public/css/style.css?ver=4.9.2> potrebbe consentire di risparmiare 123 B (riduzione del 20%) dopo la compressione.

## Minimizza HTML

La compattazione del codice HTML e dell'eventuale codice JavaScript e CSS incorporato in esso contenuto può far risparmiare parecchi byte di dati e velocizzare i tempi di download e analisi.

[Minimizza HTML](#) per le seguenti risorse al fine di ridurre le dimensioni di 2,9 KiB (riduzione del 17%).

- La minimizzazione di <https://www.forksoverknives.com/> potrebbe consentire di risparmiare 2,9 KiB (riduzione del 17%) 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](#).

### Riduci tempo di risposta del server

Il tuo server ha risposto rapidamente. Leggi ulteriori informazioni sull'[ottimizzazione del tempo di risposta del server](#).

### 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](#).

**96 / 100** Esperienza utente



Possibili soluzioni:

### Imposta le dimensioni per la visualizzazione

L'ampiezza dei contenuti della pagina è troppo elevata per la visualizzazione, di conseguenza l'utente è costretto a scorrerli in orizzontale. [Adatta le dimensioni della pagina alla visualizzazione](#) per offrire un'esperienza migliore all'utente.

## Mobile

L'ampiezza dei contenuti della pagina è di 427 pixel CSS, tuttavia le dimensioni della visualizzazione sono di soli 412 pixel CSS. I seguenti elementi non rientrano nella visualizzazione:

- L'elemento `<div class="container">Make the Trans...Cooking Course</div>` non rientra nella visualizzazione.

## 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 `<a href="https://www.fo.../james-cuilty/">James Cuilty</a>` e altri 4 sono vicini ad altri target dei tocchi.
- Il target dei tocchi `<a href="https://www.fo...ners-desserts/">5 Plant-Based...s and Desserts</a>` è vicino ad altri 1 target dei tocchi.



3 regole rispettate

## Evita plug-in

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](#).



# Mobile


## Utilizza dimensioni di carattere leggibili

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

# Velocità



65 / 100 Velocità

 Soluzioni da implementare:

## 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 133,7 KiB (riduzione del 50%).

- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/public/js/vendor.js> potrebbe consentire di risparmiare 126,9 KiB (riduzione del 52%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/jquery.knob.min.js?ver=1.1> potrebbe consentire di risparmiare 2,2 KiB (riduzione del 38%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapse-o-matic/js/collapse.js?ver=1.6.6> potrebbe consentire di risparmiare 2 KiB (riduzione del 51%) dopo la compressione.

## Velocità

- La minimizzazione di [https://connect.facebook.net/en\\_US/fbds.js](https://connect.facebook.net/en_US/fbds.js) potrebbe consentire di risparmiare 691 B (riduzione del 33%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/main.js?ver=1.1.0> potrebbe consentire di risparmiare 516 B (riduzione del 33%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/woocommerce-gateway-authorize-net-aim/lib/skyverge/woocommerce/payment-gateway/assets/js/frontend/sv-wc-payment-gateway-payment-form.min.js?ver=4.8.2> potrebbe consentire di risparmiare 397 B (riduzione del 16%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/jquery.appear.js?ver=1.1> potrebbe consentire di risparmiare 286 B (riduzione del 30%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/woocommerce-gateway-authorize-net-aim/assets/js/frontend/wc-authorize-net-aim.min.js?ver=3.12.1> potrebbe consentire di risparmiare 281 B (riduzione del 19%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/load-more.js?ver=20171013> potrebbe consentire di risparmiare 175 B (riduzione del 28%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/mealplanner-override.js?ver=20170223> potrebbe consentire di risparmiare 171 B (riduzione del 16%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/gravity-forms-placeholder-support-add-on/gfplaceholderaddon.js?ver=1.0> potrebbe consentire di risparmiare 104 B (riduzione del 14%) dopo la compressione.

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

La tua pagina presenta 6 risorse script e 12 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://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/google-analytics-for->

## Velocità

wordpress/assets/js/frontend.min.js?ver=6.2.6

- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-includes/js/jquery/jquery.js?ver=1.12.4>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-includes/js/jquery/jquery-migrate.min.js?ver=1.4.1>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/mailchimp-for-woocommerce/public/js/mailchimp-woocommerce-public.min.js?ver=2.1.1>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/mealplanner-override.js?ver=20170223>
- <https://use.edgefonts.net/open-sans:n3,i3,n4,i4,n6,i6,n7,i7,n8,i8.js>

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

- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/yet-another-related-posts-plugin/style/widget.css?ver=4.9.2>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/fok-ad-manager/public/css/style.css?ver=4.9.2>
- [https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapse-omatic/light\\_style.css?ver=1.6](https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapse-omatic/light_style.css?ver=1.6)
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/css/wp-review.css?ver=1.1.0>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-pagenavi/pagenavi-css.css?ver=2.70>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/style.css?ver=4.9.2>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/woocommerce-gateway-authorize-net-aim/lib/skyverge/woocommerce/payment-gateway/assets/css/frontend/sv-wc-payment-gateway-payment-form.min.css?ver=4.8.2>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/private/css/new-style-2.css>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/public/css/application.css?ver=1515516380>
- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/assets/components/font-awesome/css/font-awesome.css>
- <https://use.edgefonts.net/c/6b6760/1w;open-sans,2,VvG:W:i3,VvD:W:i4,VvK:W:i6,Vv9:W:i7,VvC:W:i8,VvF:W:n3,VvH:W:n4,VvJ:W:n6,Vv8:W:n7,VvB:W:n8/l>
- <https://a.mailmunch.co/app/v1/styles.css>

### Ottimizza immagini

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

[Ottimizza le immagini seguenti](#) per ridurre le dimensioni di 196,7 KiB (riduzione del 56%).

- La compressione e il ridimensionamento di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/fok-plan.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 54,6 KiB (riduzione del 76%).
- La compressione e il ridimensionamento di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/iStock-628097352-1-e1486076582254.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 30,5 KiB (riduzione del 66%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/assets/images/newhome/notable-praise.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 21,9 KiB (riduzione del 41%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/ArianFoster.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 9,8 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/AliciaSilverstone.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 8,5 KiB (riduzione del 51%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/oprahwinfrey1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 8,2 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/daxshepard.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 8,1 KiB (riduzione del 49%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/ArianaGrande.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 7,9 KiB (riduzione del 52%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/katyperry1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 7,2 KiB (riduzione del 52%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sanjaygupta.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 6,3 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/JasonMraz1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 6 KiB (riduzione del 51%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp->

## Velocità

content/uploads/johnanderson1.jpg potrebbe consentire di risparmiare 6 KiB (riduzione del 52%).

- La compressione di [https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/roger\\_ebert\\_avatar-185x185.jpg](https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/roger_ebert_avatar-185x185.jpg) potrebbe consentire di risparmiare 5,8 KiB (riduzione del 43%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/michaelbaisden1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 5,5 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/droz1.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 5,5 KiB (riduzione del 50%).
- La compressione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/markbitman.jpg> potrebbe consentire di risparmiare 5 KiB (riduzione del 51%).



### 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 277 B (riduzione del 42%).

- La compressione di [https://api.at.getsocial.io/api/v1/elements/status?0=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&d=desktop&o=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com&mtv=%7B%7D&id=6a0d08&arrLength=1&pvid=MthBlag&ref=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&f=ga\\_integration](https://api.at.getsocial.io/api/v1/elements/status?0=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&d=desktop&o=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com&mtv=%7B%7D&id=6a0d08&arrLength=1&pvid=MthBlag&ref=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&f=ga_integration) potrebbe consentire di risparmiare 277 B (riduzione del 42%).

#### 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.

## Velocità

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

- <https://scripts.kissmetrics.com/48925c26d3e75eeb806fc85f2d1a7a0b6e56db1a.2.js> (60 secondi)
- <https://static.hotjar.com/c/hotjar-94319.js?sv=5> (60 secondi)
- <https://www.googletagmanager.com/gtm.js?id=GTM-WC267H> (15 minuti)
- [https://connect.facebook.net/en\\_US/fbds.js](https://connect.facebook.net/en_US/fbds.js) (20 minuti)
- <https://d10lpsik1i8c69.cloudfront.net/js/clickstream.js> (60 minuti)
- <https://d10lpsik1i8c69.cloudfront.net/w.js> (60 minuti)
- <https://www.google-analytics.com/plugins/ua/ec.js> (60 minuti)
- <https://www.googleadservices.com/pagead/conversion.js> (60 minuti)
- <https://www.google-analytics.com/analytics.js> (2 ore)

## 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 910 B (riduzione del 22%).

- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/css/wp-review.css?ver=1.1.0> potrebbe consentire di risparmiare 611 B (riduzione del 18%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/style.css?ver=4.9.2> potrebbe consentire di risparmiare 176 B (riduzione del 89%) dopo la compressione.
- La minimizzazione di <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/fok-ad-manager/public/css/style.css?ver=4.9.2> potrebbe consentire di risparmiare 123 B (riduzione del 20%) dopo la compressione.

## Minimizza HTML

## Velocità

La compattazione del codice HTML e dell'eventuale codice JavaScript e CSS incorporato in esso contenuto può far risparmiare parecchi byte di dati e velocizzare i tempi di download e analisi.

[Minimizza HTML](#) per le seguenti risorse al fine di ridurne le dimensioni di 2,9 KiB (riduzione del 17%).

- La minimizzazione di <https://www.forksoverknives.com/> potrebbe consentire di risparmiare 2,9 KiB (riduzione del 17%) 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](#).

### Riduci tempo di risposta del server

Il tuo server ha risposto rapidamente. Leggi ulteriori informazioni sull'[ottimizzazione del tempo di risposta del server](#).

### 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](#).