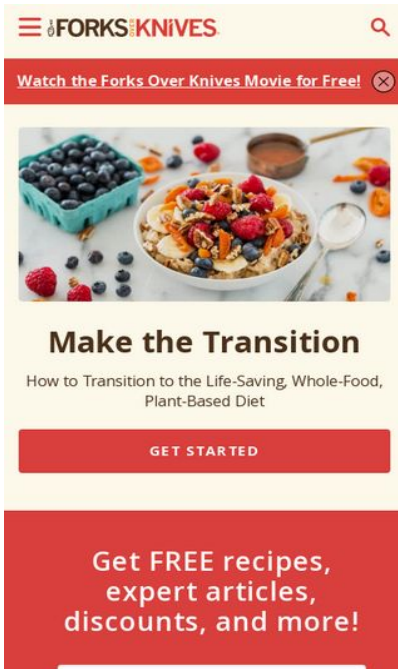


# PageSpeed Insights

## Dispositivos Móveis



51 / 100 Velocidade

! Deve corrigir:

### Compactar JavaScript

A compactação do código JavaScript pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download, de análise e de execução.

[Reduza o JavaScript](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 133,7 KiB (50% de redução).

- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/public/js/vendor.js> pouparia 126,9 KiB (52% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/jquery.knob.min.js?ver=1.1> pouparia 2,2 KiB (38% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapseomatic/js/collapse.js?ver=1.6.6> pouparia 2 KiB (51% de redução) após a compactação.
- Reduzir [https://connect.facebook.net/en\\_US/fbds.js](https://connect.facebook.net/en_US/fbds.js) pouparia 691 B (33% de redução) após a

## Dispositivos Móveis

compactação.

- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/main.js?ver=1.1.0> pouparia 516 B (33% de redução) após a compactação.
- Reduzir <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> pouparia 397 B (16% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/jquery.appear.js?ver=1.1> pouparia 286 B (30% de redução) após a compactação.
- Reduzir <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> pouparia 281 B (19% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/load-more.js?ver=20171013> pouparia 175 B (28% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/mealplanner-override.js?ver=20170223> pouparia 171 B (16% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/gravity-forms-placeholder-support-add-on/gfplaceholderaddon.js?ver=1.0> pouparia 104 B (14% de redução) após a compactação.

## Eliminar JavaScript e CSS de bloqueio de renderização no conteúdo acima da borda

Sua página tem 6 recursos de script de bloqueio e 12 recursos de CSS de bloqueio. Isso causa um atraso na renderização de sua página.

Nenhuma parte do conteúdo acima da dobra em sua página seria renderizado sem aguardar o carregamento dos seguintes recursos. Tente adiar ou carregar de maneira assíncrona os recursos de bloqueio, ou incorpore in-line as partes fundamentais desses recursos diretamente ao HTML.

### [Remova o JavaScript de bloqueio de renderização:](#)

- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/google-analytics-for-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->

## Dispositivos Móveis

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>

[Otimize a exibição de CSS](#) dos seguintes itens:

- <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://a.mailmunch.co/app/v1/styles.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>

Otimizar imagens

## Dispositivos Móveis

Formatar e compactar corretamente imagens pode economizar muitos bytes de dados.

[Otimizar as seguintes imagens](#) para diminuir o tamanho em 131,4 KiB (44% de redução).

- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/assets/images/newhome/notable-praise.jpg> pouparia 21,9 KiB (41% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/fok-plan.jpg> pouparia 19,8 KiB (28% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/ArianFoster.jpg> pouparia 9,8 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/AliciaSilverstone.jpg> pouparia 8,5 KiB (51% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/oprahwinfrey1.jpg> pouparia 8,2 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/daxshepard.jpg> pouparia 8,1 KiB (49% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Ariana-Grande.jpg> pouparia 7,9 KiB (52% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/katyperry1.jpg> pouparia 7,2 KiB (52% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sanjaygupta.jpg> pouparia 6,3 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/JasonMraz1.jpg> pouparia 6 KiB (51% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/johnanderson1.jpg> pouparia 6 KiB (52% de redução).
- A compactação de [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) pouparia 5,8 KiB (43% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/michaelbaisden1.jpg> pouparia 5,5 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/droz1.jpg> pouparia 5,5 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/markbitman.jpg> pouparia 5 KiB (51% de redução).

# Dispositivos Móveis

## Considere Corrigir:

### Ativar compactação

A compactação de recursos com gzip ou deflate pode reduzir o número de bytes enviados pela rede.

[Ative a compactação](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho de transferência em 277 B (42% de redução).

- A compactação de [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=ENibcfA&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=ENibcfA&ref=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&f=ga_integration) pouparia 277 B (42% de redução).

### Aproveitar cache do navegador

A definição de uma data de validade ou de uma idade máxima nos cabeçalhos de HTTP para recursos estáticos instrui o navegador a carregar os recursos transferidos anteriormente a partir do disco local e não por meio da rede.

[Aproveite o cache do navegador](#) para os seguintes recursos que podem ser armazenados em cache:

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

### Compactar CSS

A compactação do código CSS pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download e de análise.

[Reduza a CSS](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 910 B (22% de redução).

- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/css/wp-review.css?ver=1.1.0> pouparia 611 B (18% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/style.css?ver=4.9.2> pouparia 176 B (89% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/fok-ad-manager/public/css/style.css?ver=4.9.2> pouparia 123 B (20% de redução) após a compactação.

### Compactar HTML

A compactação do código HTML, incluindo qualquer JavaScript e CSS in-line contidas nele, pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download e de análise.

[Reduza o HTML](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 2,9 KiB (17% de redução).

- Reduzir <https://www.forksoverknives.com/> pouparia 2,9 KiB (17% de redução) após a compactação.



3 regras corretas

# Dispositivos Móveis

## Evitar redirecionamentos da página de destino

Sua página não tem redirecionamentos. Saiba mais sobre [como evitar os redirecionamentos da página de destino](#).

## Reduzir o tempo de resposta do servidor

Seu servidor respondeu rapidamente. Saiba mais sobre a [otimização do tempo de resposta do servidor](#).

## Priorizar o conteúdo visível

Você tem conteúdo acima da dobra com a prioridade correta. Saiba mais sobre [como priorizar o conteúdo visível](#).

## 96 / 100 Experiência de utilizador

 Considere Corrigir:

## Dimensionar o conteúdo para se ajustar à janela de visualização

O conteúdo da página é muito largo para a janela de visualização, e isso faz com que o usuário role a página horizontalmente. [Dimensione o conteúdo para se ajustar à janela de visualização](#) a fim de oferecer uma melhor experiência do usuário.

A largura do conteúdo da página é 427 pixels em CSS, mas a largura da janela de visualização tem somente 412 pixels em CSS. Os seguintes elementos não se ajustam à janela de visualização:

- O elemento `<div class="container">Make the Trans...Cooking Course</div>` não se ajusta à janela de visualização.

## Tamanho apropriado dos pontos de toque

## Dispositivos Móveis

Alguns links/botões na sua página da Web são muito pequenos para que um usuário toque com facilidade no touchscreen. Pense na possibilidade de [aumentar o tamanho desses pontos de toque](#) para oferecer uma melhor experiência do usuário.

Os seguintes pontos de toque estão perto de outros pontos próximos e talvez precisem de espaço adicional ao redor deles.

- O ponto de toque `<a href="https://www.fo.../james-cuilty/">James Cuilty</a>` e outros 4 pontos de toque estão próximos de outros pontos desse tipo.
- O ponto de toque `<a href="https://www.fo...ners-desserts/">5 Plant-Based...s and Desserts</a>` está próximo de outros 1 pontos desse tipo.



### 3 regras corretas

#### Evitar plug-ins

Parece que sua página não usa plug-ins, o que previne o uso de conteúdos em muitas plataformas. Saiba mais sobre a importância de [evitar plug-ins](#).

#### Configure o visor

Sua página especifica um visor que corresponde ao tamanho do dispositivo. Isso permite que ela seja exibida apropriadamente em todos os dispositivos. Saiba mais sobre a [configuração de visores](#).

#### Use tamanhos de fonte legíveis

O texto na sua página é legível. Saiba mais sobre o [uso de tamanhos de fonte legíveis](#).

## Desktop



## Desktop



64 / 100 Velocidade

! Deve corrigir:

### Compactar JavaScript

A compactação do código JavaScript pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download, de análise e de execução.

[Reduza o JavaScript](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 133,7 KiB (50% de redução).

- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/public/js/vendor.js> pouparia 126,9 KiB (52% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/jquery.knob.min.js?ver=1.1> pouparia 2,2 KiB (38% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapse-o-matic/js/collapse.js?ver=1.6.6> pouparia 2 KiB (51% de redução) após a compactação.
- Reduzir [https://connect.facebook.net/en\\_US/fbds.js](https://connect.facebook.net/en_US/fbds.js) pouparia 691 B (33% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/main.js?ver=1.1.0> pouparia 516 B (33% de redução) após a compactação.
- Reduzir <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> pouparia 397 B (16% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/js/jquery.appear.js?ver=1.1> pouparia 286 B (30% de redução) após a compactação.

## Desktop

- Reduzir <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> pouparia 281 B (19% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/load-more.js?ver=20171013> pouparia 175 B (28% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/js/mealplanner-override.js?ver=20170223> pouparia 171 B (16% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/gravity-forms-placeholder-support-add-on/gfplaceholderaddon.js?ver=1.0> pouparia 104 B (14% de redução) após a compactação.

## Eliminar JavaScript e CSS de bloqueio de renderização no conteúdo acima da borda

Sua página tem 6 recursos de script de bloqueio e 12 recursos de CSS de bloqueio. Isso causa um atraso na renderização de sua página.

Nenhuma parte do conteúdo acima da dobra em sua página seria renderizado sem aguardar o carregamento dos seguintes recursos. Tente adiar ou carregar de maneira assíncrona os recursos de bloqueio, ou incorpore in-line as partes fundamentais desses recursos diretamente ao HTML.

### [Remova o JavaScript de bloqueio de renderização:](#)

- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/google-analytics-for-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>

### [Otimize a exibição de CSS](#) dos seguintes itens:

- <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/yet-another-related-posts->

## Desktop

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-collapseomatic/light\\_style.css?ver=1.6](https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/jquery-collapseomatic/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>

## Otimizar imagens

Formatar e compactar corretamente imagens pode economizar muitos bytes de dados.

[Otimize as seguintes imagens](#) para diminuir o tamanho em 217,1 KiB (47% de redução).

- A compactação e o redimensionamento de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/fok-plan.jpg> poderiam poupar 54,6 KiB (redução de 76%).
- A compactação e o redimensionamento de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/iStock-628097352-1-e1486076582254.jpg> poderiam poupar 30,5 KiB (redução de 66%).

## Desktop

- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/assets/images/newhome/notable-praise.jpg> pouparia 21,9 KiB (41% de redução).
- A compactação de [https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Desktop-mobile-pop-up-B\\_300.jpg](https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Desktop-mobile-pop-up-B_300.jpg) pouparia 20,4 KiB (18% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/ArianFoster.jpg> pouparia 9,8 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/AliciaSilverstone.jpg> pouparia 8,5 KiB (51% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/oprahwinfrey1.jpg> pouparia 8,2 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/daxshepard.jpg> pouparia 8,1 KiB (49% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Ariana-Grande.jpg> pouparia 7,9 KiB (52% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/katyperry1.jpg> pouparia 7,2 KiB (52% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sanjaygupta.jpg> pouparia 6,3 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/JasonMraz1.jpg> pouparia 6 KiB (51% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/johnanderson1.jpg> pouparia 6 KiB (52% de redução).
- A compactação de [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) pouparia 5,8 KiB (43% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/michaelbaisden1.jpg> pouparia 5,5 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/droz1.jpg> pouparia 5,5 KiB (50% de redução).
- A compactação de <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/markbitman.jpg> pouparia 5 KiB (51% de redução).

 Considere Corrigir:

Ativar compactação

## Desktop

A compactação de recursos com gzip ou deflate pode reduzir o número de bytes enviados pela rede.

[Ative a compactação](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho de transferência em 275 B (41% de redução).

- A compactação de `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=u1kDrrc&ref=https%3A%2F%2Fwww.forksoverknives.com%2F&f=ga_integration` pouparia 275 B (41% de redução).

## Aproveitar cache do navegador

A definição de uma data de validade ou de uma idade máxima nos cabeçalhos de HTTP para recursos estáticos instrui o navegador a carregar os recursos transferidos anteriormente a partir do disco local e não por meio da rede.

[Aproveite o cache do navegador](#) para os seguintes recursos que podem ser armazenados em cache:

- `https://scripts.kissmetrics.com/48925c26d3e75eeb806fc85f2d1a7a0b6e56db1a.2.js` (60 segundos)
- `https://static.hotjar.com/c/hotjar-94319.js?sv=5` (60 segundos)
- `https://www.googletagmanager.com/gtm.js?id=GTM-WC267H` (15 minutos)
- `https://connect.facebook.net/en_US/fbds.js` (20 minutos)
- `https://d10lpsik1i8c69.cloudfront.net/js/clickstream.js` (60 minutos)
- `https://d10lpsik1i8c69.cloudfront.net/w.js` (60 minutos)
- `https://www.google-analytics.com/plugins/ua/ec.js` (60 minutos)
- `https://www.googleadservices.com/pagead/conversion.js` (60 minutos)
- `https://www.google-analytics.com/analytics.js` (2 horas)

## Compactar CSS

## Desktop

A compactação do código CSS pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download e de análise.

[Reduza a CSS](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 910 B (22% de redução).

- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/wp-review-pro/assets/css/wp-review.css?ver=1.1.0> pouparia 611 B (18% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/themes/forksoverknives-wp/style.css?ver=4.9.2> pouparia 176 B (89% de redução) após a compactação.
- Reduzir <https://8zxa3etwpf-flywheel.netdna-ssl.com/wp-content/plugins/fok-ad-manager/public/css/style.css?ver=4.9.2> pouparia 123 B (20% de redução) após a compactação.

## Compactar HTML

A compactação do código HTML, incluindo qualquer JavaScript e CSS in-line contidas nele, pode economizar muitos bytes de dados e acelerar os tempos de download e de análise.

[Reduza o HTML](#) para os seguintes recursos a fim de diminuir o tamanho em 2,9 KiB (17% de redução).

- Reduzir <https://www.forksoverknives.com/> pouparia 2,9 KiB (17% de redução) após a compactação.



3 regras corretas

## Evitar redirecionamentos da página de destino

Sua página não tem redirecionamentos. Saiba mais sobre [como evitar os redirecionamentos da página de destino](#).

## Reduzir o tempo de resposta do servidor

## Desktop

Seu servidor respondeu rapidamente. Saiba mais sobre a [otimização do tempo de resposta do servidor](#).

### Priorizar o conteúdo visível

Você tem conteúdo acima da dobra com a prioridade correta. Saiba mais sobre [como priorizar o conteúdo visível](#).