



Avaliação do site howtoimproveshorttermmemory.com

Gerado a 05 de Março de 2026 11:05 AM

O resultado é de 72/100



Conteúdo SEO

	Título	How to Improve Short-Term Memory: Effective Exercises & Tips																																	
		Cumprimento : 60																																	
		Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																																	
	Descrição	Short-term memory (working memory) helps you retain and use information for immediate tasks. These research-backed techniques can boost your ability to remember names, directions, and details in daily life.																																	
		Cumprimento : 206																																	
		Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).																																	
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.																																	
	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.																																	
		<table><tr><th>Propriedade</th><th colspan="6">Conteúdo</th></tr><tr><td>title</td><td colspan="6">How to Improve Short-Term Memory: Effective Exercises & Tips</td></tr><tr><td>description</td><td colspan="6">Short-term memory (working memory) helps you retain and use information for immediate tasks. These research-backed techniques can boost your ability to remember names, directions, and details in daily life.</td></tr><tr><td>type</td><td colspan="6">website</td></tr></table>						Propriedade	Conteúdo						title	How to Improve Short-Term Memory: Effective Exercises & Tips						description	Short-term memory (working memory) helps you retain and use information for immediate tasks. These research-backed techniques can boost your ability to remember names, directions, and details in daily life.						type	website					
Propriedade	Conteúdo																																		
title	How to Improve Short-Term Memory: Effective Exercises & Tips																																		
description	Short-term memory (working memory) helps you retain and use information for immediate tasks. These research-backed techniques can boost your ability to remember names, directions, and details in daily life.																																		
type	website																																		
	Cabeçalhos	H1 1	H2 8	H3 2	H4 18	H5 0	H6 0																												

Conteúdo SEO

		• [H1] Science-Backed Ways to Strengthen Short-Term Memory • [H2] Stephen Fischer • [H2] Introduction • [H2] Top 5 Short-Term Memory Boosters • [H2] Science-Backed Lifestyle Tips • [H2] Best Apps for Short-Term Memory Training • [H2] FAQ • [H2] Sample Daily Memory Workout • [H2] Final Tips for a Sharper Memory • [H3] About the Author • [H3] Connect with Stephen • [H4] 1. Chunking • [H4] 2. Repetition (Rehearsal) • [H4] 3. Brain Games • [H4] 4. Physical Exercise • [H4] 5. Mindfulness Meditation • [H4] 1. Get Enough Sleep • [H4] 2. Exercise Regularly • [H4] 3. Eat Brain-Boosting Foods • [H4] 4. Reduce Stress • [H4] 5. Stay Hydrated • [H4] Can short-term memory be improved? • [H4] How fast will I see results? • [H4] Do memory games really work? • [H4] Why do I forget things quickly? • [H4] Are there supplements that help? • [H4] Can exercise improve memory? • [H4] Is short-term memory loss normal with aging? • [H4] What's the #1 best exercise?
	Imagens	Encontrámos 7 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 61% Ideal! O rácio de texto para código HTML desta página está entre 25 e 70 por cento.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
--	------------------	---

Ligações SEO

	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Perfeito. Não foram encontrados 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 12 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 25% Ligações internas 75%

Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
Author	Internas	Passa sumo
Introduction	Internas	Passa sumo
Boosters	Internas	Passa sumo
Lifestyle	Internas	Passa sumo
Apps	Internas	Passa sumo
FAQ	Internas	Passa sumo
Workout	Internas	Passa sumo
Tips	Internas	Passa sumo
LinkedIn	Internas	Passa sumo
how to improve your short term memory	Externas	Passa sumo
Download cognitive apps	Externas	Passa sumo
math skills	Externas	Passa sumo

Palavras-chave SEO

	Núvem de palavras-chave	memory how mnemonic games apps improve short-term exercise brain daily
--	-------------------------	---

Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
memory	37	✓	✗	✓	✓
brain	34	✗	✗	✗	✓
improve	20	✓	✗	✗	✓
short-term	18	✓	✗	✓	✓
games	15	✗	✗	✗	✓

Usabilidade

	Url	Domínio : howtoimproveshorttermmemory.com Cumprimento : 31
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontrámos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.

Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.
	Validação W3C	Erros : 3 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.

Documento

		
	Dicas de Velocidade	✓ Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas. ✗ Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML. ✓ Boa, o site usa poucos ficheiros CSS. ✓ Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript. ✓ Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.

Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	✓ Icon Apple ✓ Meta Viewport Tag ✓ Conteúdo Flash
--	-------------------------------------	---

Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). http://howtoimproveshorttermmemory.com/sitemap.xml
	Robots.txt	http://howtoimproveshorttermmemory.com/robots.txt Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade. Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics) permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.