

pagepeeker Home About Plans & Pricing Signup Demo API FAQ Login

Automate Website Screenshots Creation

- ✓ Quick implementation
- ✓ Scales automatically for you
- ✓ Cheaper than doing it yourself
- ✓ 99.9% uptime

GET YOUR ACCOUNT NOW

Embed it on your site for free  
<http://free.pagepeeker.com/v2/thumbs.php?size=full&id=1&img.com>

# Avaliação do site poss-mma.com

Gerado a 09 de Março de 2026 06:30 AM

O resultado é de 44/100



## Fast rendering

Generate screenshots in a matter of seconds. Never busy, so there's no waiting in line. Rendering starts immediately and is finished quickly.

## Accurate screenshots

Using two different rendering techniques, we ensure that the screenshots and website thumbnails are always generated properly. If one method fails, the second always succeeds.



## Conteúdo SEO

	<p>Título</p>	<p>Apps to Boost Focus Beyond the Gym: Mindfulness and Recovery</p> <p>Cumprimento : 60</p> <p>Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.</p>										
	<p>Descrição</p>	<p>Discover apps that enhance focus and mindfulness outside the gym. From Coin ID Scanner's coin collection to Number Tracker's peace of mind and Heart Pulse Monitor health parameters, these tools support discipline, clarity, and inner balance in everyday life.</p> <p>Cumprimento : 268</p> <p>Idealmente, a Descrição META deve conter entre 70 e 160 caracteres (incluindo espaços).</p>										
	<p>Palavras-chave</p>	<p>Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.</p>										
	<p>Propriedades Og Meta</p>	<p>Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Propriedade</th> <th>Conteúdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>locale</td> <td>en_US</td> </tr> <tr> <td>site_name</td> <td>poss-mma.com</td> </tr> <tr> <td>type</td> <td>website</td> </tr> <tr> <td>title</td> <td>Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com</td> </tr> </tbody> </table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	site_name	poss-mma.com	type	website	title	Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com
Propriedade	Conteúdo											
locale	en_US											
site_name	poss-mma.com											
type	website											
title	Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym - poss-mma.com											

# Conteúdo SEO

description	Resilience, endurance, and discipline are not born in the gym alone. Outside of training, the real work on oneself begins, where attention to detail, the ability to keep focus, and inner balance are important. It is outside the tatami or ring that the habits that build a fighter's character are revealed: care for loved ones,...
url	<a href="https://poss-mma.com/">https://poss-mma.com/</a>
image	<a href="https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2026/01/coin-id-scanner.webp">https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2026/01/coin-id-scanner.webp</a>
image:secure_url	<a href="https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2024/09/triumph-zone.png">https://poss-mma.com/wp-content/uploads/2024/09/triumph-zone.png</a>
image:width	200
image:height	200
image:type	image/webp

## Cabeçalhos

H1	H2	H3	H4	H5	H6
1	28	0	0	0	0
<ul style="list-style-type: none"><li>• [H1] Apps that Help You Keep Your Focus Out of the Gym</li><li>• [H2] Ten Cents, 1984 — and a Market That Doesn't Always Agree</li><li>• [H2] 100+ Years of Beauty: Why Collectors Should Recognize the 1923 Silver Dollar</li><li>• [H2] Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?</li><li>• [H2] Exploring the World of Ancient Coin Collecting: A Historical Perspective</li><li>• [H2] How to Balance Martial Arts Training with Daily Life Commitments</li><li>• [H2] The Significance of Coinage in the Development of Trade</li><li>• [H2] Coin ID Scanner: Attention Is Your Superpower</li><li>• [H2] Number Tracker: Serenity Starts with Confidence</li><li>• [H2] AI Plant Finder: Rebuilding through Living</li><li>• [H2] Mind Elevate: Training the Mind In Short Sessions</li><li>• [H2] AI Tattoo Art Studio: Visual Decisions Without Mental Strain</li><li>• [H2] AI Chat Bot &amp; Virtual Helper: Clearing Mental Clutter</li><li>• [H2] Heart Pulse Monitor - Health Log: Reading the Body Between Rounds</li><li>• [H2] VPN Security - Secure Shield: Focus Without Digital Disruptions</li><li>• [H2] VPN Fast Proxy VON: Control Over Connection Performance</li><li>• [H2] Silence Between Punches</li><li>• [H2] Recent Posts</li><li>• [H2] Archives</li><li>• [H2] You May Have Missed</li><li>• [H2] The Cultural Significance of Coins in Ancient Civilizations</li></ul>					

## Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H2] The Influence of Martial Arts Philosophy on Daily Life</li><li>• [H2] The Benefits of Mindfulness Practices in Enhancing Physical Performance</li><li>• [H2] From Goals to Gains: How to Achieve Sustainable Fitness and Personal Development</li><li>• [H2] Building Resilience: The Connection Between Physical Fitness and Mental Strength</li><li>• [H2] Mind and Body Transformation: Integrating Fitness into Your Personal Growth Journey</li><li>• [H2] How to Develop a Consistent Training Routine</li><li>• [H2] Keep Love Secure: The Best 4 Apps to Track Your Spouse's Location</li><li>• [H2] Our partners</li></ul>
	Imagens	Encontrámos 36 imagens nesta página. Bom, a maioria das imagens têm o atributo ALT definidos.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : 9% O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Excelente, não foram detetadas Iframes nesta página.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Mau. Existem ligações que contêm 'query strings' (sequências de consulta).
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 33 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0% Ligações externas : Passa sumo 12.12% Ligações internas 87.88%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Skip to content</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">poss-mma.com</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Blog</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">About us</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Featured</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Ten Cents, 1984 — and a Market That Doesn't Always Agree</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">100+ Years of Beauty: Why Collectors Should Recognize the 1923 Silver Dollar</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Brain Training Games: Why Are They Needed and How Do They Work?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Exploring the World of Ancient Coin Collecting: A Historical Perspective</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">How to Balance Martial Arts Training with Daily Life Commitments</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">admin</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">The Significance of Coinage in the Development of Trade</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">The Benefits of Mindfulness Practices in Enhancing Physical Performance</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">March 2026</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">October 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">September 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">March 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">February 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">January 2025</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">December 2024</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">October 2024</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">August 2024</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">The Cultural Significance of Coins in Ancient Civilizations</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">The Influence of Martial Arts Philosophy on Daily Life</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">From Goals to Gains: How to Achieve Sustainable Fitness and</a>	Internas	Passa sumo

## Ligações para a própria página

### [Personal Development](#)

[Building Resilience: The Connection Between Physical Fitness and Mental Strength](#)

Internas

Passa sumo

[Mind and Body Transformation: Integrating Fitness into Your Personal Growth Journey](#)

Internas

Passa sumo

[How to Develop a Consistent Training Routine](#)

Internas

Passa sumo

[Keep Love Secure: The Best 4 Apps to Track Your Spouse's Location](#)

Internas

Passa sumo

[phone number tracker free](#)

Externas

Passa sumo

[location tracker with phone number](#)

Externas

Passa sumo

[coin value app](#)

Externas

Passa sumo

[coins worth money](#)

Externas

Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Núvem de palavras-chave

years how training admin months coin fitness  
featured year ago

## Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
ago	21	✘	✘	✘	✘
featured	12	✘	✘	✘	✘
admin	10	✘	✘	✘	✘
months	10	✘	✘	✘	✘
year	5	✘	✘	✘	✔

## Usabilidade



Url

Domínio : poss-mma.com  
Cumprimento : 12

## Usabilidade

	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos 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 : 9 Avisos : 4
	Privacidade do Email	Boa! Nenhum endereço de email está declarado sob a forma de texto!
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros JavaScript (mais que 6).</li><li> Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</li></ul>

## Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	 Icon Apple
--	-------------------------------------	--

## Dispositivos Móveis

- ✓ Meta Viewport Tag
- ✓ Conteúdo Flash

## Otimização

	XML Sitemap	<p>Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap).</p> <pre>http://poss-mma.com/sitemap.xml https://poss-mma.com/sitemap.xml https://poss-mma.com/sitemap.rss https://poss-mma.com/sitemap_index.xml</pre>
	Robots.txt	<p><a href="http://poss-mma.com/robots.txt">http://poss-mma.com/robots.txt</a></p> <p>Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.</p>
	Analytics	<p>Em falta</p> <p>Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade.</p> <p>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.</p>