

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Sa kalori digjen gjatë vërtetë seksit?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/sa-kalori-digjen-gjate-vertete-seksit/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

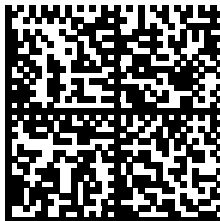
KAPUR NGA NE	25 shtator 2026, 20:19:27 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	25 shtator 2026, 20:11:25 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f2f91c39463497f099c8cc76705042bf0b5a89396099c0cc33ea159d4e7ddd9b
TEKSTI	903a2ca8da111993398c7ff7c6a3d686db89cd003d5155212c8bf6dca87a7a25
PAMJA	d67387a8f161959e9981dc629deee677ee9736470b7aedcf2689ac355d3c7061

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	22e9aae13500ae273f8803ea32940a2c33a5b6c143062517f7a4599842f5a2cf
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	f25232b47d2959dc6146897981a0af4e37060d45058c64d9459ab0f54fd17f54
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

https://scan.stamles.eu/verify/22e9aae13500ae273f8803ea32940a2c33a5b6c143062517f7a4599842f5a2cf

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Health & Beauty Lifestyle Love & Sex

Sa kalori digjen gjatë vërtetë seksit?!



Gleria Liço

25 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Seksi nuk është vetëm një aktivitet intim, por gjithashtu përfshin edhe një sasi të caktuar aktiviteti fizik. Sipas studimeve, një marrëdhënie seksuale mesatare mund të djegë rreth 130 kalori, megjithëse shifra ndryshon në varësi të kohëzgjatjes dhe intensitetit të aktivitetit. Hulumtimet tregojnë se gjatë një marrëdhënieje seksuale mund të digjen mesatarisht rreth 3.6 kalori në minutë. Për gratë shifra është rreth 3.1 kalori në minutë, ndërsa për burrat rreth 4.2 kalori. Megjithatë, këto janë vetëm mesatare dhe ndryshojnë nga një person te tjetri.

Sasia e kalorive të djegura varet nga disa faktorë, përfshirë kohëzgjatjen, ritmin, pozicionet dhe intensitetin. Aktiviteti më i shpejtë dhe më intensiv kërkon më shumë energji. Po ashtu, pozicionet që kërkojnë më shumë lëvizje dhe përpjekje fizike mund të rrisin shpenzimin e kalorive. Edhe kohëzgjatja luan një rol të rëndësishëm. Një aktivitet më i gjatë do të djegë zakonisht më shumë kalori. Edhe fazat para marrëdhënieje seksuale, si përkëdheljet dhe puthjet, mund të kontribuojnë në shpenzimin total të energjisë, veçanërisht kur zgjasin më shumë dhe rrisin rrahjet e zemrës.

Megjithatë, seksi nuk konsiderohet zëvendësim i plotë për ushtrimet fizike. Për krahasim, një person me peshë rreth 86 kilogramë mund të djegë rreth 126 kalori gjatë 30 minutave seks, ndërsa të njëjtën kohë mund ta shpenzojë duke djegur rreth 172 kalori me një xhiro të qetë me biçikletë ose duke punuar në kopsht. **Aktivitetet më intensive, si gjimnastika me intensitet të lartë** ose ngjitja në shkëmbinj, mund të djegin shumë më tepër kalori. Përveç shpenzimit të kalorive, aktiviteti seksual është lidhur me disa përfitime të tjera të mundshme për shëndetin dhe mirëqenien. Këto përfshijnë reduktimin e stresit, përmirësimin e gjumit, rritjen e vetëvlerësimit, lehtësimin e dhimbjeve dhe forcimin e lidhjes emocionale mes partnerëve.

Megjithatë, për personat që duan të përmirësojnë formën fizike dhe të djegin më shumë kalori, aktiviteti seksual nuk duhet të konsiderohet zëvendësim për ushtrimet e rregullta. Ekspertët rekomandojnë që të rriturit të kryejnë të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar në javë, së bashku me ushtrime për forcimin e muskujve të paktën dy ditë në javë. Në fund, seksi mund të konsiderohet një aktivitet fizik shtesë. Është kontribues në shpenzimin ditor të kalorive. por

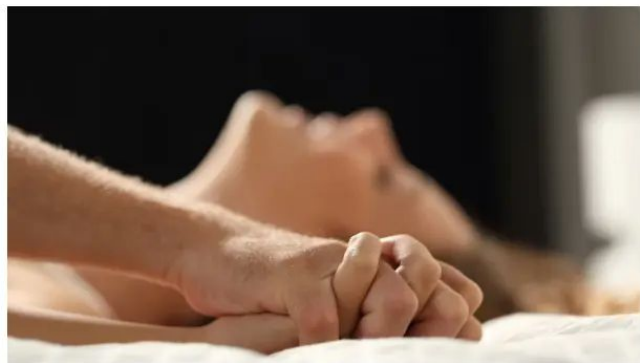
përfitimet më të mëdha për kondicionin fizik vijnë nga aktiviteti i rregullt si ecja, vrapë, çiklizmi, noti ose ushtrimet e forcës.

LAJME TË NGJASHME



Avokado apo gjalpë arrash në tost: cili ka më shumë proteina dhe fibra?!

3.5 MIN



Horoskopi i seksit/Kush "digjet" nga dashuria këtë fundjavë?

1 MIN



Avokado ju shëndosh?! Por sa proteina ka...

1.5 MIN



Olivia Wilde habit me deklaratën për marrëdhëniet:
"Mungesa e seksit nuk është..."

1 MIN



A është shafрани i Indisë sekreti për të përmirësuar
jetën seksuale?!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Arrestohet Susan
Sarandon/Protestoi kundër
Netanyahu-t në OKB!



Lonely Planet zbulon
destinacionet më të mira për
2027-ën!



Nations League, Kosova debuton
me fitore!



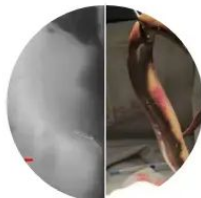
Italia ndalon burkën në
shkollë/Kufizime edhe për
nxënësit e huaj në klasa!



Parada Seksi e Yjeve: kush do të
digjet nga dashuria këtë
fundjavë!



Si i jep fund marrëdhënieve
secila shenjë e zodiakut!



55-vjeçarit i nxjerrin nga barku
ngjalën e gjallë pas një dite!



Në këtë vend mendojeni dy herë
para se të dëgjoni muzikë me zë
të lartë, do të gjobiteni!



Agim Ademi, mesazh
emocionues pas fitores së
"Dardanëve"!



Rama në Këshillin Europian të
Korporatave: Pagja, kusht për
zhvillimin ekonomik!

EDITORI SUGJERON





Sa kalori digjen gjatë vërtetë seksit?!



Melatonina apo L-Theanine?! Ja cili suplement mund të ndihmojë më shumë me gjumin...



Një ilaç i ri për kancerin e pankreasit mund t'u japë pacientëve më shumë kohë!



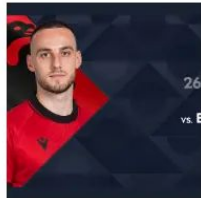
"Një politikan, vajza e Alfred Cakos dhe..." / Bledi Mane zbulon banorët e këtij sezoni të BBV?



A vazhdon të jetë i virgjër? At Nikolla Xhufka tregon si vepron kur përballlet me tundimet seksuale: Edhe tani me vajza të bukura...



"Më bezdis përndjekja..." / Ina Aderi: Më kanë ngacmuar personazhe, do dashurohem larg kamerave...



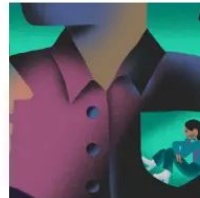
Kuqezinjtë nisin misionin e ri në Nations League, të gjitha emocionet live dhe ekskluzivisht në DigitAlb!



Pse na mungon dikush më shumë gjatë natës? Ja çfarë mund të fshihet pas kësaj ndjesie...



Mund t'u mungosh shumë, por mesazhin mos e prit! 3 shenjat e horoskopit që nuk bëjnë kurrë hapin e parë...



Fenomeni "pocketing"/ Kur partneri të mban sekret dhe askush në jetën e tij nuk e di që ekziston...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktoni
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.