

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	Pesë ditë dietë për t'u "rinuar"? Ja se çfarë thotë studimi për metodën që imiton agjërimin! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/pese-dite-diete-per-tu-rinuar-ja-se-cfare-thote-studimi-per-metoden-qe-imiton-agjërimin/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

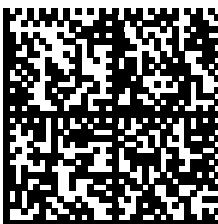
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 08:11:24 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 08:10:22 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	2e7e4fead1fe535c5fe8d65e0069240274826bd95a16efb6cebbf6158dc6251f
TEKSTI	7d3e4151328e81f84b87b7a359153ad2f9d123d669126d1b20de48c6f035ac89
PAMJA	a8e849a83d5d08ac65c7488ee394901b4e16863d04288aed4cbcb5e72daf3f05

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	03d596ada1b002146a74d53671c178a2a893e53837137f735a81d503e0c1d267
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	f736abde33fe298fdab4b0ac01389ddc82e49c4df4ee1e7f323305e5a671536d
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. Krahase 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/03d596ada1b002146a74d53671c178a2a893e53837137f735a81d503e0c1d267>

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



Food & Drink Health & Beauty

Pesë ditë dietë për t'u "rinuar"? Ja se çfarë thotë studimi për metodën që imiton agjërimin!



Marisa Karabeci

28 Shtator 2026



Të hash për pesë ditë, por ta bësh trupin të sillet sikur po agjëron. Kjo është ideja pas Fasting Mimicking Diet (FMD), një regjim ushqimor i lidhur me kërkimet e profesorit Valter Longo dhe që po studiohet për efektet e mundshme mbi metabolizmin dhe plakjen. Ndryshe nga agjërimi tradicional, gjatë këtyre pesë ditëve ushqimi nuk ndërpritet plotësisht. Regjimi kufizon ndjeshëm kaloritë dhe përdor kryesisht ushqime me bazë bimore, me pak proteina dhe sheqerna dhe me një përmbajtje të caktuar yndymash.

Në protokollet e studiara, dita e parë përmban rreth 1,100 kalori, ndërsa gjatë katër ditëve të tjera konsumi zbret në rreth 700-800 kalori në ditë. Pas përfundimit të ciklit, personi rikthehet në regjimin normal të ushqyerjes. Ajo që ka tërhequr më shumë vëmendje është lidhja e mundshme me moshën biologjike. Një studim që analizoi persona që kryen disa cikle të dietës pesëditore raportoi përmirësime në disa tregues metabolikë dhe imunitarë. Studiuesit përlllogaritën gjithashtu një reduktim mesatar prej rreth 2.5 vitesh të moshës biologjike pas tre cikleve të FMD-së.

Kjo, megjithatë, nuk do të thotë se dieta është provuar se zgjat jetën me 2.5 vjet. Moshë biologjike përlllogaritet përmes biomarkerëve që lidhen me gjendjen e organizmit dhe është e ndryshme nga moshë kronologjike apo jetëgjatësia reale. Ideja e dietës është që kufizimi i përkohshëm i energjisë dhe disa lëndëve ushqyese të aktivizojë mekanizma të organizmit të ngjashëm me ata që shfaqen gjatë agjëritimit, pa kërkuar ndërprerjen e plotë të ushqimit.

Megjithatë, rezultatet e deritanishme nuk e bëjnë FMD-në një metodë të provuar për zgjatjen e jetës te njerëzit. Nevojiten studime më të gjata për të përcaktuar nëse ndryshimet e vërejtura në biomarkerë përkthehen realisht në jetë më të gjatë ose në ulje të rrezikut të sëmundjeve të lidhura me moshën. Regjime kaq të kufizuara në kalori gjithashtu nuk janë të përshtatshme për të gjithë, veçanërisht për persona me probleme të caktuara shëndetësore, gratë shtatzëna, të moshuarit e brishtë ose personat që marrin medikamente, ndaj zbatimi i tyre duhet diskutuar me një profesionist



E anashkaloni mëngjesin? Çfarë i ndodh trupit orë pas ore?



Nutricionistët zbulojnë mineralin që nuk duhet t'ju mungojë gjatë vapës!



Çfarë të konsumoni gjatë ditëve të nxehta, nutricionistja: Kujdes me yndyrnat, frutat e thata dhe...



Për të filluar një dietë më të shëndetshme, ja si duhet që ta bindni veten...



Sekreti i saj për të "ndalur kohën"? Catherine Zeta-Jones zbulon rutinën që ndjek çdo ditë!



Andy Carroll rikthehet në fushën e futbollit pas rrëfimit për sulmin seksual!



"Patëm një dasmë të madhe shqiptare..." / Dua Lipa ndan pamje nga dasma familjare!



Nations League, sonte SHQIPERI vs. BJELLORUSI/Ekskluzivisht në DigitAlb!



Aksident në Fushë-Krujë/Përplasen 3 automjete, humb jetën një 19-vjeçar!



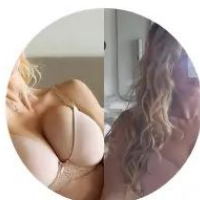
Punë e paqëndrueshme dhe pension i hershëm, studimi zbulon lidhjen me plakjen e trurit!



Gjigjanti italian i modës Gucci nxjerr në treg atlete "Made in China"!



Tanimë gjërat kanë ndryshuar/Shenjat e zodiakut që më në fund po fillojnë një kapitull të ri të jetës së tyre!



"Send Nudes"? Sydney Sweeney shfaqet provokuese në një tjetër fushatë?



A kaloni shumë kohë ulur? Ja çfarë mund të ndodhë nëse ecni çdo gjysmë ore!



A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?



Apple surprizon me risitë, AI bën gabimin e frikshëm dhe Tesla rikthen makinën që "fluturon"!



As viti i shtatë dhe as i dhjetë, ja se kur tradhtojnë çiftet në një lidhje...



Pas 8 vitesh pritjeje, Tesla Roadster rikthehet me një premtim të çmendur: Makina që mund të fluturojë?!



Një identifikim i gabuar nga AI ngriti në këmbë ushtrinë e SHBA-së, gati për sulm! Ja si ndodhi gjithçka...



Apple Watch tani "dëgjon" bisedat tuaja dhe i përmbledh për ju?! Risia që po ngre pikëpyetje...



Keni rënë në dashuri?! Apo është thjesht...



Apple më në fund palos iPhone-in dhe vjen me "iPhone Duo"... por a ia vlen 1,999 dollarë?



iPhone 18 Pro pas një jave përdorimi/ A ia vlen vërtet ta ndërroni telefonin sipas Mateo Kadriut...



Do të habiteni kur të zbuloni fuqinë e kanellës!



A mund të konsumoni kafe gjatë ushqyerjes në gjë?! Ja se çfarë thotë studimi...

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.

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

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

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

Kontaktimi
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.