

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	Nutricionisti zbulon çfarë e dallon dietën e Cristiano Ronaldos nga të tjerat? Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/nutricionisti-zbulon-çfare-e-dallon-dieten-e-cristiano-ronaldos-nga-te-tjerat/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

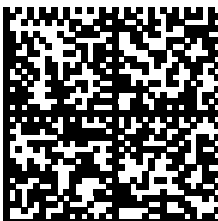
KAPUR NGA NE	29 shtator 2026, 16:10:28 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	29 shtator 2026, 16:02:46 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	df433ebed9beb374617dc27d3d732fe01067f18ab0e14da8c8244453143d5484
TEKSTI	33cab62b6959a29ac1aada9e816353dbb3d4508128a86a59959f44baa0131898
PAMJA	7ca794a7be752c50fb1fdecd7441865092ddfbb3d470ea34a5830406f43de560e

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6afd36bcff230aa0ef94e247a1564e7b7b4b2cc6d4126e1dfd3c60cd93724142
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	4faa6bac1fdb621d5bb536e84f6e17d5297f7948d21ccae873a60f4b83f7089c
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/6afd36bcff230aa0ef94e247a1564e7b7b4b2cc6d4126e1dfd3c60cd93724142>

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



Celebrities Food & Drink Gossip Health & Beauty Showbiz

Nutricionisti zbulon çfarë e dallon dietën e Cristiano Ronaldos nga të tjerat?



Redaksia K

29 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Cristiano Ronaldo vazhdon të ruajë një nivel të lartë fizik edhe në moshën 41-vjeçare, ndërsa mënyra e tij e të ushqyerit dhe përkushtimi ndaj stërvitjes kanë qenë prej vitesh pjesë e interesit të publikut.

Megjithatë, sipas nutricionistit sportiv Johnny Ondina, pas formës së futbollistit nuk fshihet ndonjë ushqim i rrallë apo suplement i veçantë. Ai thotë se një nga elementet kryesore është shumë më i thjeshtë: qëndrueshmëria.



Sekreti i dietës së Cristiano Ronaldos është një përbërës që 90 për qind e njerëzve të zakonshëm ose atletëve të nivelit të lartë nuk e kanë, dhe ai është qëndrueshmëria

-është shprehur Ondina.

Sipas tij, ushqimet që përfshihen në dietën e **Ronaldos** nuk janë të paarrtshme për shumicën e njerëzve. Ai e përshkroi mënyrën e tij të të ushqyerit si të thjeshtë dhe tha se kuzhina e futbollistit përmban kryesisht ushqime natyrale.

Nutricionisti vuri në dukje se shumë njerëz kërkojnë zgjidhje të shpejta përmes dietave të modës, produkteve specifike apo këshillave që qarkullojnë në rrjetet sociale, ndërsa shpesh neglizhojnë zakonet bazë dhe të qëndrueshme.



Shpesh mbështetemi te zgjidhjet magjike dhe te gjërat që na thonë në rrjetet sociale, ndërsa lëmë mënjanë bazën, që është qëndrueshmëria

-tha ai.

Ondina përmendi si shembull edhe njerëzit që eksperimentojnë me dieta ekstreme ose produkte të veçanta, duke theksuar se këto qasje nuk zëvendësojnë një mënyrë të ekuilibruar të të ushqyerit.

Në të njëjtën kohë, ai theksoi se **Ronaldo** nuk ndjek domosdoshmërisht një regjim absolutisht kufizues. Sipas tij, futbollisti konsumon vetëm herë pas here ushqime më pak të shëndetshme, në mënyrë që marrëdhënia me ushqimin të mos bëhet tepër kufizuese.

“Ajo që duhet të përqipemi të imitojmë është që 95 për qind e ditës së tij përbëhet nga ushqyerja e shëndetshme, ndërsa pesë për qind është ndryshe. Mendoj se përqindjet janë të ndryshme për pjesën tjetër të popullsisë”

-shpjegoi nutricionisti.

Megjithatë, këto të dhëna lidhen me një sportist profesionist që ka kërkesa të veçanta fizike dhe një rutinë të strukturuar stërvitjeje. Prandaj, dieta e tij nuk duhet parë si një plan që duhet kopjuar në mënyrë të drejtpërdrejtë nga njerëzit që nuk kanë të njëjtin nivel aktiviteti fizik.

Në rastin e Ronaldos, ajo që nutricionisti veçon nuk është një “ushqim sekret”, por vazhdimësia në ndjekjen e zakoneve ushqimore dhe sportive gjatë një periudhe shumë të gjatë kohore.

LAJME TË NGJASHME



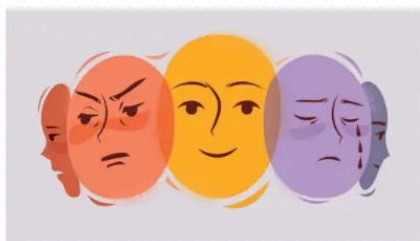
Një ndryshim në urinë mund të jetë shenjë e hershme e problemeve me veshkat?

2.5 MIN



Kur pasqyra nuk tregon gjithçka... 8 shenja që mund të sinjalizojnë probleme shëndetësore?

2 MIN



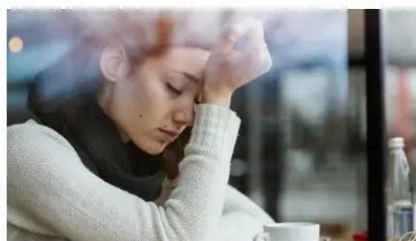
Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpiqen t'ju tregojnë emocionet tuaja?

6.5 MIN



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

1 MIN



Hormoni i stresit mund të ndikojë edhe te kujtimet? Çfarë ndodh në tru kur qëndrojmë gjatë nën presion?

1 MIN

MË TË LEXUARAT



"Destinacionet që vlejnë", One Albania dhe Business Magazine



Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbvillet klinika ku



Kryeministri Rama në Bruksel, merr pjesë në Samitin e



Nuk ka kompromise me ta/Sheniat e ZODIAKUT që kanë



Pranoi se është homoseksual, habit me deklaratën aktori i

në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!

kryeshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!

Euronews për Turizmin!

pak miq!

njohur: "E kishin më të lehtë të më shihnin si një..."



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Kuqezinjtë me ndryshime, sot për goleadë në San Marino/Gjithçka live në Digitalb!



Shkencëtarët kapin sinjale radioje nga një planet 63 vite dritë larg Tokës!

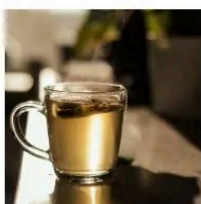


Këshilli Bashkiak kërkoi pjesëmarrjen e Veliajt në mbledhje, SPAK-u refuzon!

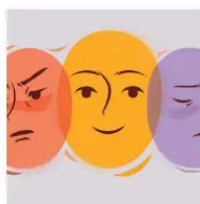


"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!

EDITORI SUGJERON



6 çajra që mund të ndihmojnë lekuren të duket më e pastër dhe e hidratuar...



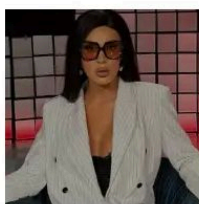
Zemërimi, ankthi dhe frika nuk vijnë kot? Çfarë po përpiqen t'ju tregojnë emocionet tuaja?



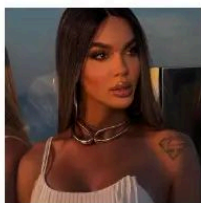
Çfarë është në të vërtetë kortizoli? Si prodhohet dhe pse trupi nuk mund të funksionojë pa të?



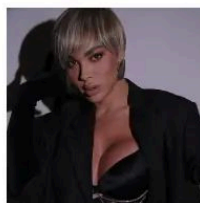
"Destinacionet që vlejné", One Albania dhe Business Magazine në mbështetje të agroturizmeve shqiptare!



"Dashuria ma ngroh zemrën, shumica e vajzave janë të padashuruara"/Amber Candy: Kur sheh krevatin bosh në mëngjes...



Televizioni hapi i radhës? Amber zbulon ekskluzivisht projektin e ri: Njerëzit duan lumturi, një show që...



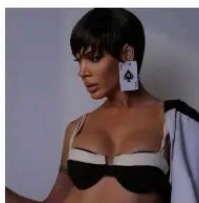
"Ku ka më mirë se të kesh një jetë të lirë?"/Amber: Djemtë shqiptarë kanë kompleks...



"Një njeri që ka ndryshuar identitetin..."/Amber Candy: Jam shumë e fortë për t'ia dalë në Shqipëri!



Flirt me ndonjë nga banorët? Amber: Më mirë t'i nxjerr vetë të palarat, se sa të m'i nxjerrin të tjerët...



"Në BBV kupton veten..."/Do të lidhej me një banor brenda shtëpisë? Amber: Unë godas që në fillim!

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

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.