

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	Si të keni një trup si Monica Belluci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...
ADRESA	https://top-channel.tv/2026/10/01/si-te-keni-nje-trup-si-monica-belluci-ne-moshen-62-vje-care-aktorja-italiane-zbulon-dieten-dhe-sekretet-e-saj-ha-mire-qesh-shume/
BURIMI	top-channel.tv
GJENDJA	online

KOHA

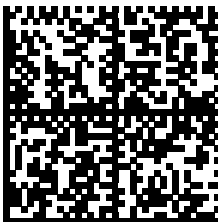
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 10:33:25 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	1 tetor 2026, 10:28:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 1 tetor 2026, 10:27:00 UTC → 1 tetor 2026, 10:29:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të gaboj ë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	5443b223724e68584e80cb280588b46d1cdfeba9f7fd69dcc3dd903eb88b9f9d
TEKSTI	496df7350a2dfc9d63bb6865fc7cf0f7d2b4b144e3d686d2c15d8feab0e5cbb8
PAMJA	a87d2cd238199deecf1410efa8326822cbf278ddc3c846fb35539f1c96d54679

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	547dbbda37a12a191b705942ed7c8c00c7061635a7e7f090ff3c88098f5fd39b
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</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/547dbbda37a12a191b705942ed7c8c00c7061635a7e7f090ff3c88098f5fd39b>

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

Si të keni një trup si Monica Bellucci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...

01/10/2026 12:28



Aktorja e famshme italiane, Monica Bellucci, ka zbuluar ndër vite disa nga sekretet e saj për të ruajtur formën dhe për t'a përfunduar plakjen me qetësi. Në vend të dietave të rrepta dhe stërvitjeve intensive, ajo preferon një qasje shumë më të relaksuar, ku nuk mungojnë pasta, ëmbëlsirat dhe vera.

Bellucci, e cila mbushi 62 vjeç këtë javë, ka folur shpesh për mënyrën se si kujdeset për veten dhe për filozofinë e saj ndaj ushqimit, aktivitetit fizik dhe procesit të plakjes.

Në një intervistë të dhënë në vitin 2015, aktorja ndau një formulë të thjeshtë për të jetuar mirë:

"Ha mirë, pi mirë, bëj seks të mirë dhe qesh shumë."

Ajo ka pranuar gjithashtu se i pëlqejnë ëmbëlsirat dhe pasta, ndërsa herë pas here shijon një gotë verë dhe, shumë rrallë, edhe një cigare.

Bellucci është përshkruar si ndjekëse e një stili ushqyerjeje të frymëzuar nga dieta mesdhetare, me perime, fruta, proteina të dobëta, vaj ulliri, arra dhe avokado. Ajo i kushton rëndësi edhe madhësisë së porcioneve, duke i lejuar vetes të hajë ushqimet që pëlqen pa e tepruar.

Një tjetër element i rutinës së saj është ngrënia e pesë vakteve gjatë ditës: mëngjes, drekë dhe darkë, të shoqëruara nga dy vakte të vogla mes tyre.

Sa i përket aktivitetit fizik, 62-vjeçarja nuk është adhuruese e stërvitjeve intensive. Ajo ka treguar se praktikon herë pas here Pilates, kryesisht për kënaqësi dhe lëvizshmëri, ndërsa noti është një nga aktivitetet që preferon. Në disa periudha, ajo ka thënë se noton disa herë në javë për rreth 45 minuta.

"Ushtrohem, sigurisht, pak, dhe mbaj dietë pak kur duhet të punoj, por nuk jam e fiksuar pas kësaj", është shprehur ajo.

Bellucci ka theksuar gjithmonë se ka qenë një grua me forma dhe se nuk ka synuar të jetë tepër e dobët.

"Kam qenë gjithmonë një grua me forma, nuk kam qenë kurrë aq e dobët; kjo është natyra ime", ka thënë aktorja.

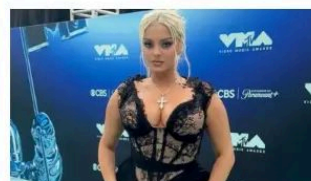
Për Belluccin, bukuria nuk lidhet vetëm me pamjen fizike. Aktorja ka folur hapur edhe për mënyrën se si e sheh procesin e plakjes, duke kundërshtuar idenë se kalimi i viteve duhet të konsiderohet diçka negative për gratë.

"Dua të plakem në një mënyrë paqësore. Kur je 50 apo 60 vjeç, nuk ke të njëjtat nevoja si

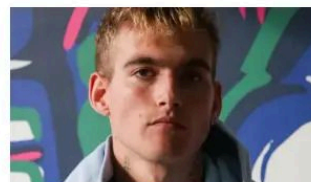
POP NEWS • TË FUNDIT



Rita Ora në telashe, këngëtarja e famshme përballët me një betejë ligjore prej 3.2 milionë paundë me ish-menaxheren



Dikur qante pasi e la i dashuri për shkak të mbipeshës, sot Bebe Rexha i përgjigjet me një paraqitje që mori gjithë vëmendjen në eventin e rëndësishëm



Vetëm pak orë para tragjedisë/ Çfarë ndodhi vërtet? Dalin pamjet tronditëse të Presley Gerber brenda qendrës së rehabilitimit



"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi problemi i COVID-it", Heidi Baci rrëfëhet në 'Tech Talk': Fama më erdhi papritur, falënderuese për...

ME TË LEXUARAT

"Ftesë në 5"/ Qarkullimi i videove intime të personazheve publike, Nini: Atyre që i shpërndajnë, mund t'u mbyllën përfundimisht rrjetet sociale

Propozimi për martesë në ceremoninë e diplomimit, 23-vjeçarja surprizohet nga partneri para mijëra studentëve

Tragjedi në familjen e regjisorit amerikan, ndërton jetë në moshën

kur je 20", ka deklaruar ajo.

Sipas saj, me kalimin e viteve ndryshon edhe perspektiva ndaj jetës.

"Të plakësh do të thotë se ke fatin të jesh gjallë dhe ke ende një horizont përpara. Për më tepër, pjekuria sjell një dhuratë të mrekullueshme: shkëputjen."

Aktorja ka folur gjithashtu për standardet e industrisë së filmit dhe presionin që gratë të duken gjithmonë të reja.

"Nëse plakësh dhe e pranon procesin me dinjitet, ose vdes. Duke e parë kështu, unë preferoj të plakem një mijë herë", është shprehur ajo me humor.

Për Belluccin, të ndihesh e bukur është diçka që shkon përtej asaj që shohin të tjerët.

Top Channel

I Pop News »



Tragjedi në familjen e regjisorit amerikan, ndërron jetë në moshën 13-vjeçare vajza e tij

01/10 09:25



"Ftesë në 5"/ Qarkullimi i videoeve intime të personazheve publike, Nini: Atyre që i shpëmdajnë, mund t'u mbyllen përfundimisht rrjetet sociale

30/09 21:45



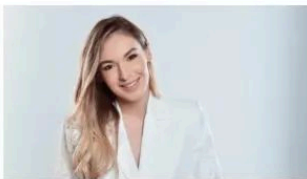
Propozimi për martesë në ceremoninë e diplomimit, 23-vjeçarja surprizohet nga partneri para mijëra studentëve

30/09 21:05



Sean "Diddy" Combs po bën jetë VIP-i pas hekurave? Raporti: Masazhe, alkool, celular dhe shërbime nga të burgosur të tjerë

30/09 17:29



"Nga skandali në spektakël", Ori Nebijaj reagon pas videoeve të personazheve publike që qarkullojnë në rrjetet sociale: Burg për këdo që shpëmdan...

30/09 15:55



FOTOT/ Fustanet transparente mund të duken vulgare, por yjet që ekspozuan gjoksin dhe të brendshmet i kthyen në simbol elegance

30/09 15:19

13-vjeçare vajza e tij

Si të keni një trup si Monica Belluci në moshën 62-vjeçare? Aktorja italiane zbulon dietën dhe sekretet e saj: Ha mirë, qesh shumë...

Sean "Diddy" Combs po bën jetë VIP-i pas hekurave? Raporti: Masazhe, alkool, celular dhe shërbime nga të burgosur të tjerë

"Nga skandali në spektakël", Ori Nebijaj reagon pas videoeve të personazheve publike që qarkullojnë në rrjetet sociale: Burg për këdo që shpëmdan...

FOTOT/ Fustanet transparente mund të duken vulgare, por yjet që ekspozuan gjoksin dhe të brendshmet i kthyen në simbol elegance

Dikur qante pasi e la i dashuri për shkakt të mbipeshës, sot Bebe Rexha i përgjigjet me një paraqitje që mori gjithë vëmendjen në eventin e rëndësishëm

Rita Ora në telashe, këngëtarja e famshme përballlet me një betejë ligjore prej 3.2 milionë paundë me ish-menaxheren

"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi problemi i COVID-it", Heidi Baci rrëfëhet në 'Tech Talk': Fama më erdhi papritur, falënderuese për...

Na ndiqni:



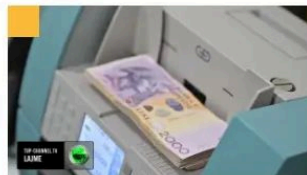
I Video »



Top Channel/ Pesë projekte për "Tajvanin", konkurs me kompani nga Spanja, Danimarka e Franca



Top Channel/ Shqiptarët revoltë në burgun italian, sfidojnë policinë, video bëhet virale në TikTok



Top Channel/Sekuestro pasurive të Haskos, bllokohen 2,6 milionë euro dhe një Bentley, dyshime për...



Top Channel/ Veliaj kundër reformës



Top News- Nisma e PDK për ligjin e



Top News – 'Pezulloni miratimin e

