

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	Monica Bellucci në moshën 62-vjeçare: Dieta, rutina dhe filozofia e aktores për një jetë të shëndetshme
ADRESA	https://albeu.com/showbiz/monica-bellucci-ne-moshen-62-vjecare-dieta-rutina-dhe-filozofia-e-aktoret-per-nje-jete-te-shendetshme/1035554/
BURIMI	albeu.com
GJENDJA	online

KOHA

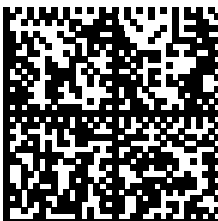
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 10:49:32 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 10:44:54 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	f1cfee9688ec99639010d423a857d441b59d1640ef844c094804bc22d60b2f05
TEKSTI	1f6b5085c6f18ee7811e817f58f5075619f325b863a8992330858ba4dbffb7f5
PAMJA	d7b3902be9ba3b9d63c0fab4095de11d818e6acc23fcbf069b62a87572046c4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	96279d2853bb32451fcab6ad5fa7f483f033f42da49e7abcd9b955ba413a1497
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 njërin 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/96279d2853bb32451fcab6ad5fa7f483f033f42da49e7abcd9b955ba413a1497>

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

Monica Bellucci në moshën 62-vjeçare: Dieta, rutina dhe filozofia e aktores për një jetë të shëndetshme



Monica Bellucci ka treguar ndër vite se si kujdeset për veten dhe si e sheh procesin e plakjes. Aktorja italiane nuk ndjek diçka të ashpër dhe as nuk i kushtohet stërvitjeve të lodhshme, por zgjedh një mënyrë jetese më të ekuilibruar, ku përfshihen edhe pasta, ëmbëlsirat dhe vera.

Aktorja, e cila mbushi 62 vjeç këtë javë, ka folur në disa raste për raportin e saj me ushqimin, aktivitetin fizik dhe ndryshimet që sjell moshë.

Gjatë një interviste në vitin 2015, Bellucci e përmbloodhi qasjen e saj ndaj jetës me një këshillë të thjeshtë:

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

Ajo nuk e fsheh se i shijon ëmbëlsirat dhe makaronat. Në mënyrë të moderuar, aktorja konsumon edhe verë dhe, shumë rrallë, pi një cigare.

Stili i saj i të ushqyerit lidhet me parimet e dietës mesdhetare, ku bëjnë pjesë perimet, frutat, proteinat e dobëta, vaji i ullirit, arrat dhe avokadoja. Përveç zgjedhjes së ushqimeve, ajo i kushton vëmendje edhe sasisë, duke konsumuar gjërat që preferon pa e kaluar masën.

Rutina e Belluccit përfshin pesë vakte në ditë: mëngjesin, drekën dhe darkën, si dhe dy vakte të lehta ndërmjet tyre.

Edhe në aspektin e aktivitetit fizik, aktorja mban një qasje të moderuar. Ajo praktikon herë pas here Pilates, kryesisht për kënaqësi dhe për të ruajtur lëvizshmërinë, ndërsa notin e konsideron një nga aktivitetet e saj të preferuara. Në periudha të caktuara, Bellucci ka treguar se noton disa herë në javë, për rreth 45 minuta.

të fundit /



Kurti kërkon marrëveshje me opozitën për...



BMW krahason Serinë 3 me benzinë dhe elektrik: modeli EV...



DoorDash po sjell dërgesat me dron, pasi ndërtoi më parë bazë...



OpenAI sjell Decisions API për vendimmarrje më të shpejtë dhe sig...



Fruthi rikthehet në SHBA, Pensilvania regjistron viktimitë e...



Portugalia ndryshon pronarin e fanellës me numrin 7, sinjal i fortë...



Klopp reagon ashpër ndaj komenteve se Gjermania nuk ishte...



ARTIKULL JOETIK?

Esim for Global | Esim for Europe | Esim for Caribbean | Esim for USA | Esim for Italy | Esim for Spain | Esim for Turkey | Esim for Germany | Esim for Greece | Esim for Asia | Esim for World Cup 2026 | Esim for Saudi Arabia | Esim for Egypt | Esim for United Arab Emirates | Esim for Balkans | Esim for Morocco | Esim for China | Esim for United Kingdom | Esim for Africa | Esim for Latin America | Esim for GCC Gulf Cooperation Council | Esim for Middle East | Esim for South America | Esim for Canada | Esim for Mexico | Esim for Japan | Esim for Albania | Esim for Kosovo | Esim for Switzerland | Esim for Tunisia | Esim for South Africa | Esim for Algeria | Esim for Portugal | Esim for Brazil | Esim for Argentina | Esim for Colombia | Esim for Hong Kong | Esim for Thailand | Esim for Macau | Esim for Malaysia | Esim for Vietnam | Esim for South Korea | Esim for Austria | Esim for Netherlands | Esim for Australia | Esim for Russia | Esim for India | Esim for Chile | Esim for Peru | Esim for Poland | Esim for North Macedonia | Esim for Sweden | Esim for Finland | Esim for Norway | Esim for Belgium

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

Bellucci ka theksuar se nuk ka qenë kurrë shumë e dobët dhe se format trupore janë pjesë e natyrës së saj.

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

Për të, bukuria nuk përcaktohet vetëm nga pamja e jashtme. Bellucci ka folur hapur për plakjen dhe ka kundërshtuar idenë se kalimi i viteve duhet parë si diçka negative për gratë.

"Dua të plakem në një mënyrë paqësore. Kur je 50 apo 60 vjeç, nuk ke të njëjtat nevoja si kur je 20", ka thënë ajo.

Sipas aktore, mosha sjell edhe një këndvështrim tjetër për jetën.

"Të plakesh 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."

Ajo ka folur edhe për trysinë e industrisë së filmit ndaj grave, të cilave shpesh u kërkohet të ruajnë përgjithmonë një pamje të re.

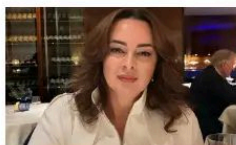
"Nëse plakesh dhe e pranon procesin me dinjitet, ose vdes. Duke e parë kështu, unë preferoj të plakem një mijë herë", ka deklaruar me humor Bellucci.

Për aktoren italiane, ndjesia e bukurisë nuk varet vetëm nga mënyra se si të shohin të tjerët.

Shtuar më 1.10.2026 12:44



Humbje e thellë për regjisorin Chad Lowe, ndërron jetë vajza e tij 13...



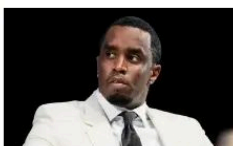
"A ka mundësi të merreni me hallet tuaja"- Julia Ilirjani reagon pas...



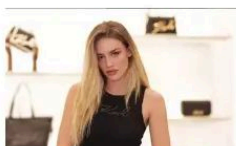
Videot intime me kompozitorin Adrian Hila, reagon gazetari: Dy prej...



Ftesë në 5/ Videot intime të personazheve publike, Nini paralajmëron mbyllje...



Raporti për jetën e privilegjuar të Sean "Diddy" Combs në burg: celularë,...



"Kisha qejf të bëja farmaceutikën", Heidi Baci zbulon ëndrrën që la pas...



Ori Nebijaj reagon për videot intime: Skandal i është shkelja e privatësis...



FOTOT/ Nga transparenca te eleganca: yjet që e kthyen ekspozimin e gjok...

albeu

© 2003 - Albeu Online Media. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara!

Kërko...

Kërko

Kryesore

Erion Veliaj
Free Esim
Zgjedhjet 2025
Belinda Balluku
SPAK
Kombëtarja

Kategori

Lifestyle
Showbiz
Tech
Shëndetësi
Argetim
Enciklopedi

Linqet

Live tv shqiptare
Moti në Shqipëri
Travel
Horoskopi
Livescore
News from Albania

Tags

Edi Rama
Albania News
Ilir Meta
Piranjat
gazeta, tv, portale
Sali Berisha

Moti

Moti në Tiranë
Moti në Prishtinë
Moti në Shkup
Moti në Durrës
Moti në Prizren
Moti në Tetovë

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.