

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 superformë fizike edhe në moshën 62-vjeçare, aktorja zbulon sekretin
ADRESA	https://www.gazetatema.net/lifestyle/monica-bellucci-ne-superforme-fizike-edhe-ne-moshen-62-vjecare-aktorja-i589564
BURIMI	gazetatema.net
GJENDJA	online

KOHË

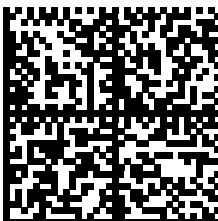
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 11:04:42 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 11:00:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	d4ceb3e87d9b37d914aed89d70c4564556b34a92f4d68a7574720a052f3846ab
TEKSTI	1ec947a26c1cd08087a23b4254096b7b8d12d59ff30d798355872ebdda3415d7
PAMJA	7ef6c1902455c2606fa59e88924c66429f02e4b57a39dfa28eb6623422894757

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	77adf1b8f84c5905d9094094236e40bc4963fbcdd0dfe629003c222090d4388c5
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/77adf1b8f84c5905d9094094236e40bc4963fbcdd0dfe629003c222090d4388c5>

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



- [Politika](#)
- [Sociale](#)
- [Kronika](#)
- [Ekonomia](#)
- [Editorial](#)
- [Antena](#)
- [Blog](#)
- [Rajoni](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Sport](#)
- [Lifestyle](#)
- [Hosteni](#)

English

Built and Monetized by

English

ie Monica Bellucci ne supertorme fizike edhe ne moshen 62-vjeçare, aktorja zbulon sekretinKutte minimizon kerçenimin rus dhe kritikon evropianetKomisioni hetimor p fundit

Monica Bellucci në superformë fizike edhe në moshën 62-vjeçare, aktorja zbulon sekretin

TemA

1 Tetor 2026, 13:00Lifestyle TEMA



Monica Bellucci ka mbushur 62 vjeç dhe vazhdon të jetë një nga ikonat më të njohura të bukurisë dhe elegancës italiane.

Me rastin e ditëlindjes së saj, mediat ndërkombëtare kanë rikthyer në vëmendje mënyrën se si aktorja kujdeset për veten dhe qëndrimin e saj ndaj ushqimit, aktivitetit fizik dhe plakjes.

Ndryshe nga regjimet strikte që shpesh lidhen me ruajtjen e formës, Bellucci ka treguar ndër vite se nuk është e fiksuar pas dietave apo stërvitjeve intensive.

Në një intervistë të vitit 2015, ajo e përmbledhi filozofinë e saj për një jetë të mirë me fjalët: “Ha mirë, pi mirë, bëj seks të mirë dhe qesh shumë.”

Aktorja ka folur gjithashtu për dashurinë e saj ndaj ushqimit. Në një intervistë të cituar nga The Telegraph, ajo ka thënë se i pëlqejnë pasta dhe ëmbëlsirat, ndërsa shijon herë pas here edhe një gotë verë.

Bellucci nuk është adhures e palestrës dhe ka deklaruar se ushtron, por pa e kthyer aktivitetin fizik në një obsesion.

“Ushtrohem, sigurisht, pak, dhe mbaj dietë pak kur duhet të punoj, por nuk jam e fiksuar pas kësaj. Kam qenë gjithmonë një grua me forma, nuk kam qenë kurrë aq e dobët; kjo është natyra ime”, ka thënë ajo.

Në periudha të ndryshme, Bellucci ka përmendur Pilates dhe notin si forma aktiviteti që preferon. Megjithatë, ajo nuk e ka paraqitur veten si ndjekëse të një programi të rreptë fitnessi.

Një pjesë e rëndësishme e filozofisë së saj lidhet me mënyrën se si e sheh plakjen. Në një intervistë të fundit për Harper's Bazaar España, aktorja tha se

dëshiron të plakët “në një mënyrë paqësore”, duke theksuar se në moshën 50 apo 60-vjeçare njeriu nuk ka të njëjtat nevoja si në të 20-at.

Bellucci e ka përshkruar plakjen jo si diçka që duhet luftuar, por si një privilegj që vjen me përvojën.

“Të plakesh do të thotë se ke fatin të jesh gjallë dhe ke ende një horizont përpara”, është shprehur ajo në intervistën e saj të fundit.

Aktorja ka folur gjithashtu për bukurinë në një kuptim më të gjerë, duke thënë se ajo nuk përcaktohet vetëm nga pamja e jashtme, por edhe nga jeta e brendshme, pasionet, familja dhe marrëdhëniet me njerëzit.

Pra, “sekreti” i Belluccit nuk është një dietë e mrekullueshme apo një program intensiv stërvitjeje. Nga deklaratat e saj ndër vite del një qasje shumë më e moderuar: ushqim që e shijon, aktivitet fizik pa ekzagjerime dhe pranimi i natyrshëm i kalimit të viteve.

Burimi: Daily Mail

Lini një Përgjigje

Koment *

Emër *

POSTOJE KOMENTIN

[Video/ Shakira shfaqet në Paris me një look provokues, të gjithë sytë te këngëtarja](#)

12:06 Lifestyle

[Policia kërkon të marrë në pyetje Adrian Hilën për videot intime të shpërndara në rrjet - Reagon kompozitori: Jam i tronditur, videot m'i kanë...](#)

11:02 Lifestyle / 17 komente

["Nuk kam lexuar kurrë një libër"/ Deklarata e influenceres shkakton reagime të shumta](#)

10:52 Lifestyle / 3 komente



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.