

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	Humbja e peshës bëhet më sfiduese me moshën? Strategjitë që ndihmojnë për rezultate afatgjata! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/humbja-e-peshes-behet-me-sfiduese-me-moshen-strategjite-qe-ndihmojne-per-rezultate-afatgjata/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

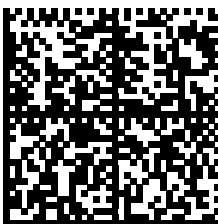
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 17:36:27 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 17:34:50 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	eef908f9cfed44870de2ab6e66cd93fd70ea058d008eb4d908ab45ccd960a436
TEKSTI	d09931d0248171f47404efca82e9808fac0cda5f8527d6c288a2769c5f6c34c4
PAMJA	fc62e789454b6fa9fe846d43fba208d7a6d20179b0106fd0cffe56666bb5da57

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	75c61c675bf2f649e09029bfd0301a7a14ed0f233f043c2f8bc3f07df6153539
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/75c61c675bf2f649e09029bfd0301a7a14ed0f233f043c2f8bc3f07df6153539>

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



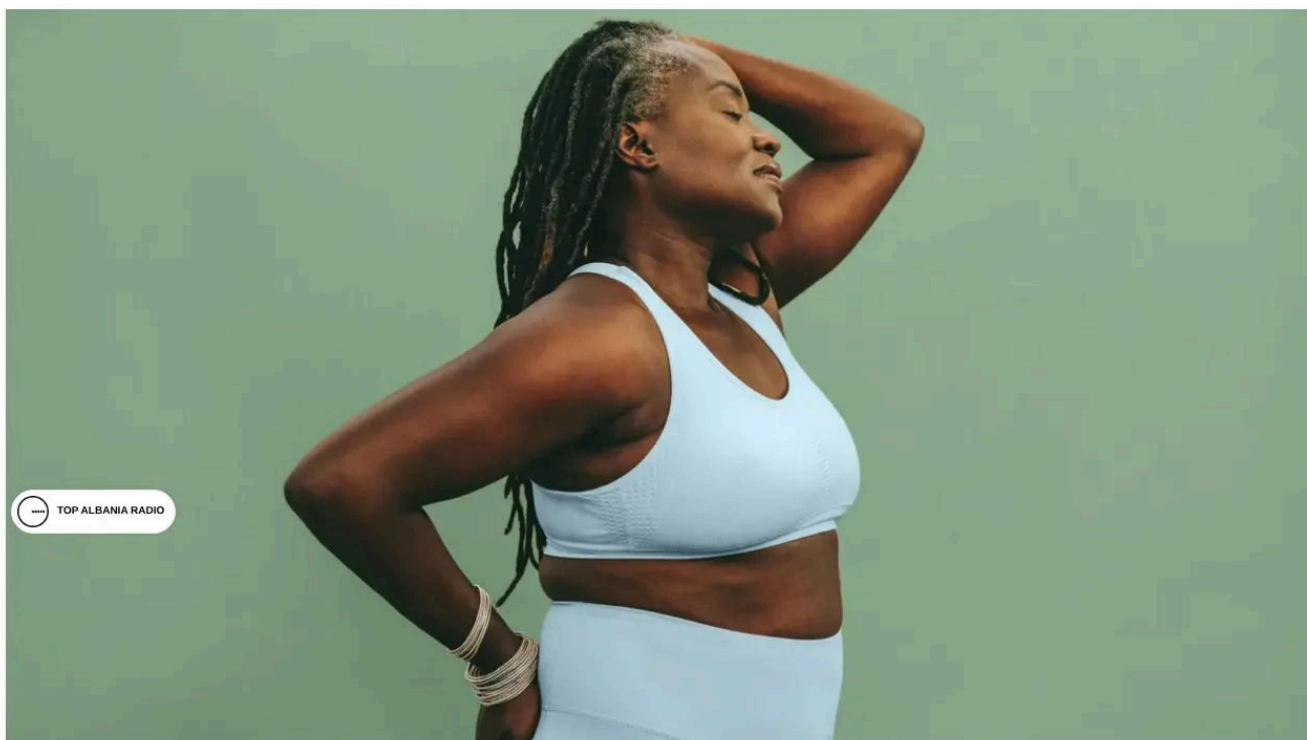
Health & Beauty Lifestyle

Humbja e peshës bëhet më sfiduese me moshën? Strategjitë që ndihmojnë për rezultate afatgjata!



Redaksia K

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Me kalimin e viteve, ruajtja e një peshe të qëndrueshme mund të bëhet më e vështirë, edhe për njerëzit që nuk kanë ndryshuar ndjeshëm mënyrën e të ushqyerit. **Ndryshimet në metabolizëm**, ulja graduale e masës muskulore, aktiviteti fizik dhe ndryshimet hormonale mund të ndikojnë në mënyrën se si organizmi shpenzon dhe ruan energjinë.

Sipas Institutit Kombëtar për Plakjen në SHBA (NIA), moshë është një nga faktorët që ndikon në peshë. Me plakjen mund të ndryshojë metabolizmi dhe, për disa persona, nevojat ditore për energji mund të ulen. Në të njëjtën kohë, humbja e masës muskulore mund të ndikojë në shpenzimin e energjisë dhe në përbërjen e trupit.

Një nga ndryshimet kryesore që shoqërojnë moshën është humbja graduale e masës muskulore. Kjo është e rëndësishme edhe gjatë dobësimit, pasi një pjesë e peshës së humbur mund të vijë nga masa pa dhjamë.

Për këtë arsye, ekspertët e menaxhimit të peshës tek të rriturit më të mëdhenj në moshë rekomandojnë që objektivi të mos jetë vetëm një numër më i ulët në peshore, por edhe ruajtja e muskujve, forcës dhe funksionit fizik.

Aktiviteti fizik mbetet një nga komponentët kryesorë të menaxhimit të peshës. Përveç aktivitetit aerobik, si ecja, biçikleta apo noti, ushtrimet e rezistencës ndihmojnë në ruajtjen dhe ndërtimin e masës muskulore.

Një qasje e tillë mund të jetë veçanërisht e rëndësishme me rritjen e moshës, kur humbja e muskujve bëhet më e zakonshme. Udhëzimet për të rriturit më të moshuar theksojnë kombinimin e ushtrimeve aerobike me stërvitjen e forcës dhe ushtrime që ndihmojnë ekuilibrin dhe funksionin fizik.

Në vend të dietave shumë kufizuese, strategjitë afatgjata fokusohen te një mënyrë ushqyerjeje e ekuilibruar. Perimet, frutat, drithërat integrale dhe burimet e proteinave me cilësi të mirë janë pjesë e një modeli ushqimor që mund të ndihmojë në menaxhimin e peshës.

Proteina merr rëndësi të veçantë gjatë dobësimit, pasi marrja e mjaftueshme e saj, e kombinuar me ushtrime force, mund të ndihmojë në ruajtjen e masës muskulore.

Një tjetër faktor i rëndësishëm është pritshmëria. Me kalimin e moshës, ndryshimet në peshë mund të mos ndodhin aq shpejt sa më parë. Kjo nuk do të thotë se humbja e peshës është e pamundur, por se qasja mund të kërkojë më shumë kohë dhe përshtatje.

Ekspertët rekomandojnë që objektivat të përshtaten me gjendjen shëndetësore, nivelin e aktivitetit dhe masën muskulore të individit, duke shmangur humbjen e shpejtë të peshës që mund të shoqërohet me humbje të masës muskulore.

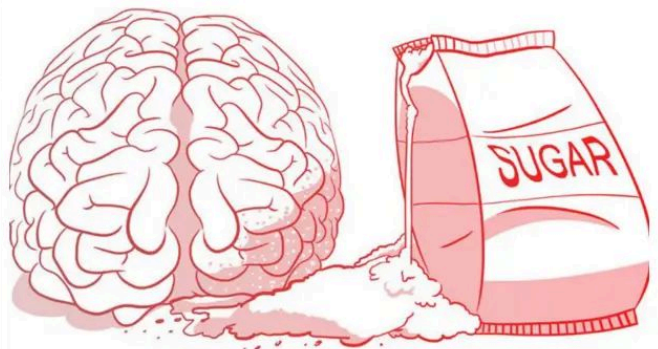
Në fund, menaxhimi i peshës me kalimin e moshës nuk lidhet vetëm me uljen e kilogramëve. Ruajtja e muskujve, aktiviteti i rregullt fizik, ushqyerja e ekuilibruar, gjumi dhe një qasje e qëndrueshme janë pjesë e një strategjie që synon jo vetëm peshën, por edhe shëndetin dhe funksionimin fizik në afat të gjatë.

LAJME TË NGJASHME



Cilat janë dy gjërat që njerëzit e zgjuar i mbajnë për vete?

2 MIN



Çfarë i ndodh trurit kur niveli i sheqerit në gjak është i lartë?

2.5 MIN



Jeni ftohur? Këto ushqime dhe pije mund të ndihmojnë organizmin gjatë rikuperimit!

2.5 MIN



Kur është momenti më i përshtatshëm për të ngrënë diçka të ëmbël?

1 MIN



Zgjoheni, por nuk mund të lëvizni? Çfarë ndodh gjatë paralizës së gjumit?

2.5 MIN

MË TË LEXUARAT



“Vetëm patronazhistët e besojnë”/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



“Shqipëria ka prekur fundin”/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahë



ATTINI – Urban by Design: Një mënyrë e re për ta jetuar kohën, pa rregulla!





"Ëndrra e mjekësisë m'u ndërpre kur ndodhi COVID-1"/ Hejdi Baci rrëfhet në "Tech Talk": Fama më erdhi papritur, falënderuese për...



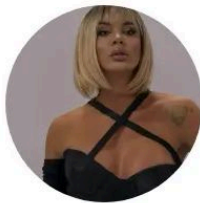
Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



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

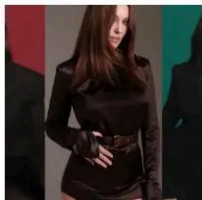


Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



"Nuk duhet të rihyja, u stepa sepse..."/Amber Candy: Nuk mund të godasësh një banor që është i lodhur...

EDITORI SUGJERON



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



Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes?



6 perimet më të mira për të mbajtur diabetin në nivele të shëndetshme...



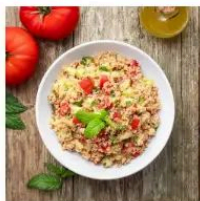
Këto ushqime duhet t'i kombinoni patjetër me vezën për të pasur...



Jemi të sigurt se keni përgatitur sanduiç më parë, por na besoni se ju duhen 4 këshilla që të jetë perfekt!



Sa uthull molle duhet të pini çdo ditë?!



Të hani bulgur rregullisht?! Ja se çfarë ndodh me trupin tuaj...



"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



Skandali me ish-drejtoreshën e SHISH, Klodiana Lala: "Dosja më e rëndë sa i përket sigurisë kombëtare..."



Deklarata e Vlora Hysenit drejt saj, Klodiana Lala: "Jam mësuar me goditje poshtë brezit, jam krenare për veten time!"

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.