

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... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/si-te-keni-nje-trup-si-monica-belluci-ne-moshen-62-vjeca-re-aktorja-italiane-zbulon-dieten-dhe-sekretet-e-saj-ha-mire-qesh-shume/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

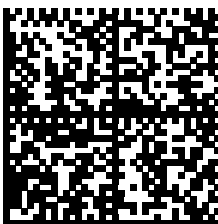
KAPUR NGA NE	1 tetor 2026, 17:36:35 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	1 tetor 2026, 17:32:50 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	fef685b8b167226295b8d4824cc4f201439d407053d184847b780e898ff90c6c
TEKSTI	496df7350a2dfc9d63bb6865fc7cf0f7d2b4b144e3d686d2c15d8feab0e5cbb8
PAMJA	fad1522b17c77e2040963b2c6f1e6fbbccde26850112ca214a3f0a3fe2cdd428

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6b55a97f7395fdaec9241a61fb090f2635f92877bb21f926e80acd1957e6d63f
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/6b55a97f7395fdaec9241a61fb090f2635f92877bb21f926e80acd1957e6d63f>

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 Gossip

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



Redaksia T

01 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Aktorja e famshme italiane, **Monica Bellucci**, ka zbuluar ndër vite disa nga sekretet e saj për të ruajtur formën dhe për t'a përjetuar 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 kur je 20”, ka deklaruar ajo.

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

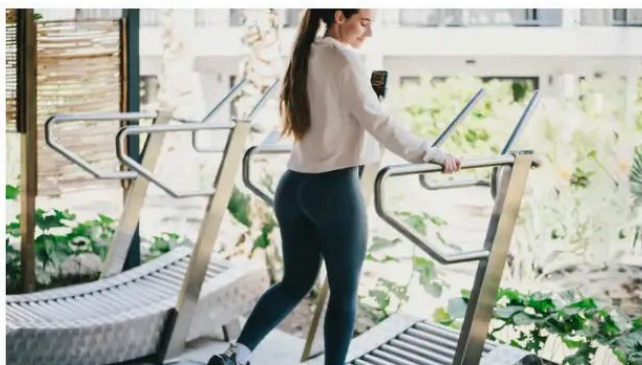
“Të plakesh do të thotë se ke fatin të jesh gjallë dhe ke ende një horizont përpara. Për më tepër, pjekuria sjell një dhuratë të mrekullueshme: shkëputjen.”

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

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

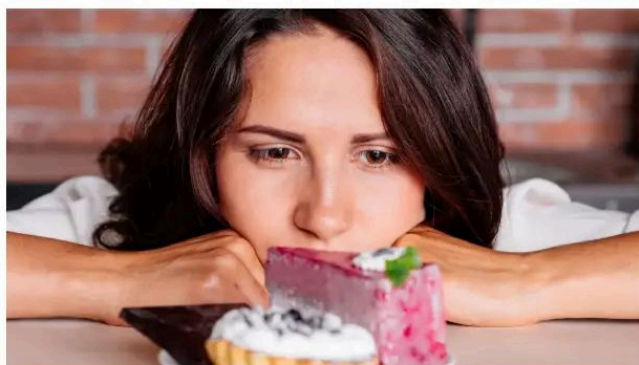
Për Belluccin, të ndihesh e bukur është diçka që shkon përtej asaj që shohin të tjerët.

LAJME TË NGJASHME



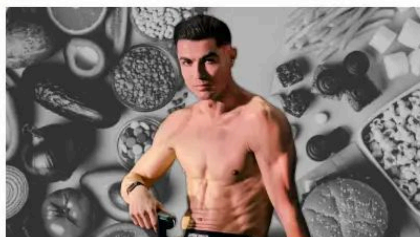
A duhet të bëni kardio para apo pas ngritjes së peshave?! Një fiziolog ushtrimesh përgjigjet...

3 MIN



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

1 MIN



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

2.5 MIN



Domatja dhe avokadoja, kombinimi që ndihmon trupin të përthithë më shumë antioksidantë

1 MIN



Do të habiteni kur të mësoni se çfarë ndodh me trurin e një gruaje gjatë shtatzënisë dhe më pas...

4.5 MIN

MË TË LEXUARAT



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



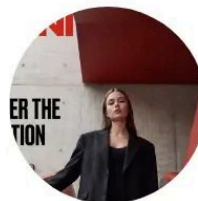
I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!



"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 krahe



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



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



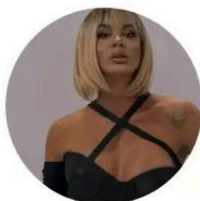
Vinicius zëvendësohet nga një sozi? Teoria e çuditshme që po çmend rrjetin: Ylli i Realit është zhdukur në mënyrë të papritur pas Botërorit...



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

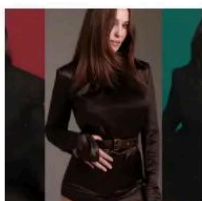


Vdekja e Giorgos Mazonakis/Mbyllet klinika ku kryheshin kimioterapi ilegale, pacientët trajtoheshin pa licencë!



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

EDITORI SUGJERON



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



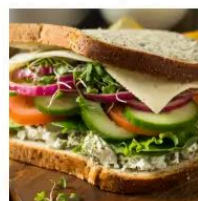
Pjeshkët apo mollët: Cili frut është më i mirë për shëndetin e tretjes?



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



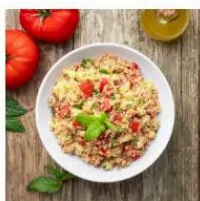
Këto ushqime duhet t'i kombinoni patjetër me vezën për të pasur...



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



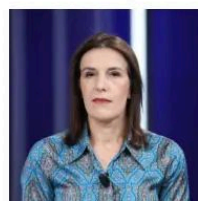
Sa uthull molle duhet të pini çdo ditë?!



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



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



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

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të
zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet
informativ 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

Kontakti
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.