

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	Pse bëhet më e vështirë të humbni peshë me kalimin e moshës? Ja çfarë ndryshon në organizëm
ADRESA	https://piranjat.al/lifestyle/pse-behet-me-e-veshtire-te-humbni-peshe-me-kalimin-e-moshe-s-ja-cfare-n-i107170
BURIMI	piranjat.al
GJENDJA	online

KOHA

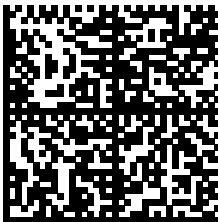
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 09:26:16 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 09:19:02 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	56db07b0be693a9390e8f03d0f826e4146bbfb2d4852732695bf9408a1374560
TEKSTI	2caf39732b837c0e20792be1c844c4e3ef14574fc35c0e2f9a1938c97207481f
PAMJA	f984f7be17ac0444afe89e4954dd366cbda91e75a2feba9344de83eca01aefa5

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	c0382bd272f6c3d75e207626c9b5eb1893cc8c0ac2afc208d1a8c72edeea4996
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/c0382bd272f6c3d75e207626c9b5eb1893cc8c0ac2afc208d1a8c72edeea4996>

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

- [EDITORIAL](#)
- [EMISIONE](#)
- [INVESTIGIME](#)
- [AKTUALITET](#)
- [SOCIALE](#)
- [POLITIKË](#)
- [KOSOVA](#)
- [BOTA](#)
- [SHOWBIZ](#)
- [LIFESTYLE](#)
- [SPORT](#)

[SYRI LIVE](#)



Flash:

**me tiamur
maqedonas
në maiën e**

Korabit,
2764
metra

**numëruesit
PS, Asllani:**

ngjithësisht
sekretar për
pushtetin
lokal në PD

**Burimi:
Duhet të**

protestën e
gjimnazistëve
kundër

**e PS-së
thellon**

harta e re
territoriale e
propozuar
nga

**arrestohet
këngëtari i**

Xhaferi, i
cili
dysohet

LIFESTYLE

Pse bëhet më e vështirë të humbni peshë me kalimin e moshës? Ja çfarë ndryshon në organizëm

Piranjat Përditësimi i fundit 2 Tetor 2026, 11:19



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.

ARTIKUJ TE SUGJERUAR

LIFESTYLE 2 Tetor07:00

[E premtë e zezë! Disa shenja shlyejnë borxhet, por të tjerat rrezikojnë kriza financiare](#)

DashiMos e humbni kohën me gjera të kota sot juve që jeni në një lidhje, por përqendrohuni tek gjera të rëndësishme. Vetëm në këto...

LIFESTYLE 1 Tetor23:48

[Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...](#)

Tetori nis me një nga ngjarjet astrologjike më të përfolura të vitit. Më 3 tetor 2026, Venusi nis retrogradën në shenjë...

LIFESTYLE 1 Tetor22:47

[Sëmundja e arterieve nis më herët, shenja të saj gjenden edhe te të rinjtë](#)

Ateroskleroza, grumbullimi gradual i pllakave brenda arterieve që shkakton pjesën më të madhe të sëmundjeve kardiovaskulare, mund ...

LIFESTYLE 1 Tetor13:14

[Lëkurë e yndyrshme apo e thatë? Ja si duhet të kujdeseni për secilën](#)

Çdo lëkurë ka nevojë të ndryshme, ndaj rutina duhet përshtatur sipas tipit të saj. Lëkura e yndyrshme ka nevojë për ...

LIFESTYLE 1 Tetor13:02

[A e dinit se sot është Dita Ndërkombëtare e Kafesë?](#)

Sot është Dita Ndërkombëtare e Kafesë. Vëmendja në këtë vit i kushtohet ndryshimeve klimaterike, efektit El Niño...

LIFESTYLE 1 Tetor12:11

[Monica Bellucci rrëfen sekretin e bukurisë: “Një jetë e pasur e brendshme”](#)

Aktorja e njohur italiane, Monica Bellucci, ka folur hapur për kalimin e kohës, plakjen dhe mënyrën se si ka ndryshuar këndvështimin...

LIFESTYLE 1 Tetor12:02

[Ekspertët zbulojnë shtatë sjellje të çuditshme që mund të lidhen me inteligjencën e lartë](#)

Disa nga mendjet më të mëdha të historisë, si Albert Einstein dhe Charles Darwin, njiheshin për zakone dhe mënyra sjelljeje...

LIFESTYLE 1 Tetor11:15

[Çfarë i tërheq më shumë burrat te një grua? Ja detajet që bien në sy](#)

Tërheqja është individuale dhe nuk ka një rregull universal që përcakton se çfarë do të tërheqë vëuem...

LIFESTYLE 1 Tetor06:58

[HOROSKOPI/ Muaji i ri sjell ndryshime, emocione dhe mundësi të reja për të gjitha shenjat!](#)

DashiMarrëdhënia në çift do jete shume e mire mjafton te bëni edhe ndonjë lëshim me tepër. Ne disa momente do iu duket ve...

LIFESTYLE 30 Shtator23:41

[Uthulla e mollës apo uji me limon: Cila është më e mirë për tretjen?](#)

Uji me limon mund të ndihmojë tretjen duke nxitur prodhimin e acidit të stomakut. Si uthulla e mollës, ashtu edhe uji me limon mund të ...

ME TE VIZITUARAT

AKTUALITET 1 Tetor

[Skandali me videot intime, dy personazhe publik...](#)

Videot intime që janë shpërndarë në rrjetet sociale, ku pretendohet se shfaqet kompozitori Adrian Hila me disa personazhe të njohura...

SHOWBIZ 1 Tetor

[“Më kontaktoi sot”/ Gazetari Elton Tozaj zbulon...](#)

Elton Tozaj ka bërë një tjetër deklaratë lidhur me videot intime që kanë qarkulluar ditët e fundit në rrjet, duke zbuluar...

AKTUALITET 1 Tetor

Policia urdhëron që Ardian Hila të shoqërohet m...

Policia e Tiranës ka kërkuar të marrë në pyetje kompozitorin Ardian Hila në lidhje me publikimin në internet të disa v...

Piranjat News INVESTIGIME 29 Shtator 11:57

"2200 euro për person, kesh çdo ditë"/ Zbulohet skema si grupet kriminale rekrutojnë shoferët për transportin e emigrantëve ilegalë

Një rrjet i organizuar që vepron përtej kufijve dhe që dyshohet se përfiton shuma të konsiderueshme nga trafikimi i emigrantëve...

video



PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 2



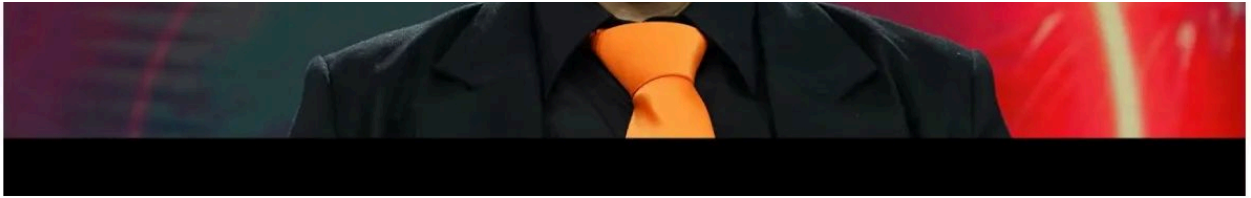


PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 2



Nga burgu në arrest shtëpie: Eduard Limaj rikthehet te përndjekja e grave!





Haris Vongli: Dua të kthehem në Shqipëri për Davidin, tim bir.



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.