

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	Doni të ulni kilogramët? Ja çfarë përfitimesh mund të ketë stërvitja në mëngjes
ADRESA	https://lajmifundit.al/doni-te-ulni-kilogramet-ja-cfare-perfitimesh-mund-te-kete-stervitja-ne-mengjes-i1339834
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

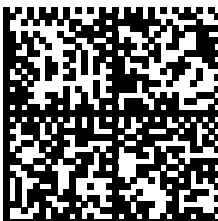
KAPUR NGA NE	5 tetor 2026, 10:03:18 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	5 tetor 2026, 11:58:54 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	65dae5126ca3b48625a7e14fe81d234391e6b9a169e5b3a1137913ac22749f6f
TEKSTI	4de31f8da12cf70ab9904d032ea49ddf9fa1b92740de80b3794e548b87e5b3a
PAMJA	18bcbe62c6f629f279f6b4c02981c2b50dfc5875863ca366349fd1c2db52c716

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	b804853fd125525192b328960bdf14d449d5f03f38a53ebb5f2f56f67448b387
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/b804853fd125525192b328960bdf14d449d5f03f38a53ebb5f2f56f67448b387>

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

Doni të ulni kilogramët? Ja çfarë përfitimesh mund të ketë stërvitja në mëngjes

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Kurthe, peshore dhe pajisje për heqjen e lëkurës, vodhën 2,700 mace për t'i shitur për mish, pranga 12 personave

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Avancon Kina, policë robotë nëpër rrugë, nisin testet për kontrollin e trafikut (VIDEO)

[Lexo lajmin e plotë](#) →

"Nuk shkrihen bashkitë si gjalp, po pengoni nismën e opozitës", nisin përplasjet në Komisionin e Ligjeve për Territorialen

[Lexo lajmin e plotë](#) →

"Më quani prosti'utë e më quani kur'vë", Roza Lati vjen me postimin e fortë në rrjetet sociale

[Lexo lajmin e plotë](#) →

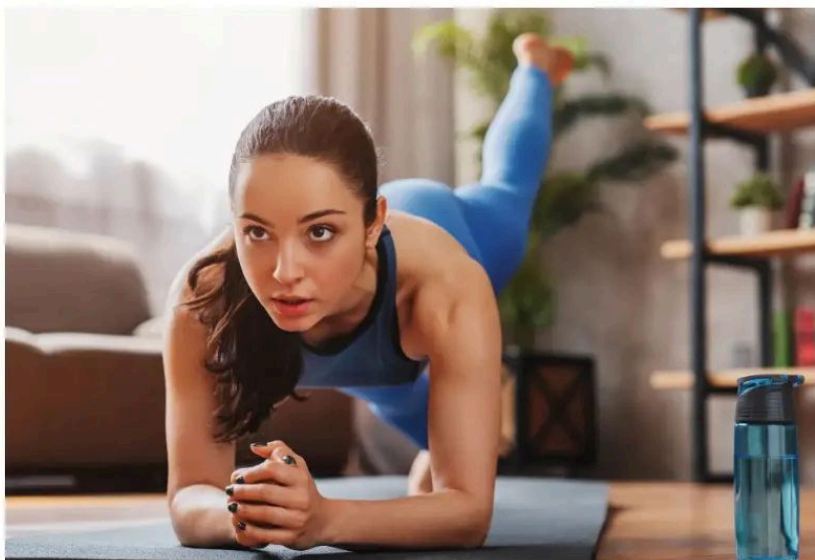
Doni të ulni kilogramët? Ja çfarë përfitimesh mund të ketë stërvitja në mëngjes



LAJMI FUNDIT / 5 OCTOBER 2026, 11:58

Shpërndaje

SOFT



Për shumë persona që duan të humbin peshë ose të qëndrojnë në formë, koha e stërvitjes është një dilemë e shpeshtë. Sipas specialistëve të fitness-it dhe shëndetit, aktiviteti fizik në mëngjes mund të sjellë disa përfitime.

Pas një nate pa ushqim, nivelet e insulinës janë zakonisht më të ulëta, çka mund ta bëjë trupin të përdorë një përqindje më të madhe të yndyrës si burim energjie gjatë aktivitetit fizik.

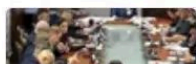
Stërvitja në orët e para të ditës mund të ndihmojë gjithashtu në aktivizimin e trupit dhe rritjen e energjisë, ndërsa aktiviteti fizik stimulon çlirimin e endorfinave, të cilat lidhen me përmirësimin e humorit dhe përqendrimin.

Një tjetër përparësi është se ushtrimet në mëngjes mund të jenë më të lehta për t'u përfshirë në rutinën ditore, para se angazhimet e tjera të krijojnë pengesa.

LEXONI GJITHASHTU



Avancon Kina, policë robotë nëpër rrugë, nisin testet për kontrollin e trafikut (VIDEO)



"Nuk shkrihen bashkitë si gjalp, po pengoni nismën e opozitës", nisin përplasjet në Komisionin e Ligjeve

MOTI NE TIRANE

Tirana, Albania

POLITIKË

Dy deputetë të PS kundërshtojnë hartën e re territoriale, Braçe dhe Sinaj votuan kundër shkrirjes së 15 bashkive

POLITIKË

A u takua me kryeministrin Rama në Rinas? Përgjigjet Berisha

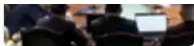
TRENDING



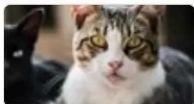
Aeroporti Ndërkombëtar i Tiranës pret për herë të parë Forumin e Aeroporteve Rajonale të Këshillit Ndërkombëtar të Aeroporteve për Evropën



JUMBO ndërton një kënd të ri lojërash për 136 fëmijë



për Territorialen



Kurthe, peshore dhe pajisje për heqjen e lëkurës,
vodhën 2,700 mace për t'i shitur për mish, pranga 12
personave

Nuk është e domosdoshme që stërvitja të jetë intensive. Edhe 15 deri në 20 minuta ecje, vrap i lehtë, stretching ose ushtrime në shtëpi mund të jenë një mënyrë e mirë për ta nisur ditën.

Pas stërvitjes, një mëngjes me proteina dhe fruta mund të ndihmojë në rikuperimin e muskujve dhe në ruajtjen e energjisë gjatë ditës.

Megjithatë, koha më e mirë për stërvitje është ajo që mund të mbahet në mënyrë të qëndrueshme. Për humbjen e peshës, rëndësi të veçantë kanë aktiviteti i rregullt, ushqyerja dhe bilanci i përgjithshëm i kalorive.



POLITIKË

Berisha-Dumanit: SPAK heshti kur Rama votoi ligjin që i jep goditje fatale hetimit, po brohorisinin "Rroftë PS"



POLITIKË

Berisha në GJKKO, Ish-kryeministri paraqitet për zbatimin e masës së sigurisë

ME TE LEXUARAT



"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e...

[Lexo lajmin e plotë](#)



Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)



Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)



Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

ME TE LEXUARAT

"Zbraz karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plotë](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plotë](#)

Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plotë](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Askush nuk është mbi ligjin"/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plotë](#)

Sekuestrohet hoteli "Central Park Premium" në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plotë](#)

"Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot"/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plotë](#)

LAJMI FUNDIT



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të mërrim njoftime periodike me Lajmet e Fundit.

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.