

Intermittent Fasting (IF), oftewel het grootste deel van de dag vasten, is een populaire dieetmethode en lijkt veelbelovend. Veel websites geven aan dat het gezond is en dat je makkelijker vet verbrandt. Wat is hiervan waar? Is het IF-dieet effectiever dan een regulier voedingspatroon waarbij je om de paar uur eet? Coach Jeroen legt het uit! [Lees verder...](#)

Bron: Fit.nl