

Calorieën verbranden

Niet minder dan vier op de tien Belgen wegen meer dan goed is voor hen. De theorie is nochtans simpel: een gezond gewicht behoudt u door evenveel calorieën te verbranden als u er eet. Maar hoe ziet dat eruit in de praktijk?

Stéphanie Bonnewyn – Birgit Janssen

