

Jan Friberg

(friskvernskonsulent)

[portrett Jan](#)

Jan startet yrkeskarrieren sin som lastebilsjåfør i 1980. Han trivdes så godt med dette at han ble selvstendig næringsdrivende innen transport og fortsatte med dette i over 20 år. Dessuten har han vært freelancefotograf med oppdrag for både Linjegods og NKS-Forlaget.

Jan har selv kjent candida-problemene på kroppen og bidrar gjerne med sine personlige erfaringer. Han valgte bort både sukker, gjær, hvetemel og meieriprodukter for en periode, i tillegg til at han også brukte en god del kosttilskudd for å styrke immunforsvaret sitt. Han klarte til slutt å overvinne candida-soppen og ble helt frisk.

I 2003 fikk han derimot prolaps på to steder i ryggen og betennelse i begge skuldrene og begge armene samtidig. Etter en stunds iherdig innsats ble han heldigvis bra igjen. Erfaringene han gjorde underveis førte til at han valgte å etterutdanne seg innen friskvern - som legger vekt på forebyggende helse.

I tillegg har Jan i de senere årene hatt stadig sterkere fokus på vann - og da særlig på hvor viktig god vannkvalitet er for helsen vår. [Vannrensing](#) blir mer og mer aktuelt også for private hjem, og Jan er ekspertens vår når gjelder montering av både enklere og mer kompliserte vannrensesystemer.

Lurer du på noe vedrørende vann og vannkvalitet, kan du gjerne kontakte Jan Friberg direkte:

E-post: jan@helseogkost.no

Telefon: 905 81 467

Faglig bakgrunn:

Silva Ultra Mind (mental trening), ved instruktør Deborah Borgen i Sandefjord

Friskvernskonsulent (forebyggende helse, med hovedvekt på klassisk massasje og stresshåndtering), ved Axelsons Body-Work School i Oslo

Bedriftsmassasje, ved Axelsons Body-Work School i Oslo

Energi-massasje, ved Axelsons Body-Work School i Oslo

Jan Friberg er medlem i [Norsk Friskvernforbund](#)

[logo_EnGodSirkel](#)