



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2025 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 924 582 340
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: FRISK.GUIDE AS
Forretningsadresse: Nordkjeldevegen 10
4110 FORSAND

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2025 - 31.12.2025

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Torhild Berge
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 13.04.2026

Grunnlag for avgivelse

År 2025: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2024: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2025

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 16.04.2026



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		41 772	18 875
Annen driftsinntekt		6 127	31 902
Sum inntekter		47 899	50 777
Kostnader			
Varekostnad		10 000	0
Lønnskostnad	3, 4	1 846	0
Annen driftskostnad		35 836	55 114
Sum kostnader		47 682	55 114
Driftsresultat		217	-4 337
Finansinntekter og finanskostnader			
Sum finansinntekter		0	0
Sum finanskostnader		0	0
Netto finans		0	0
Resultat før skattekostnad		217	-4 337
Årsresultat		217	-4 337
Årsresultat etter minoritetsinteresser		217	-4 337
Sum resultatkomponenter for IFRS-foretak		0	0
Totalresultat		217	-4 337
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		0	-4 337
Overføringer til/fra annen egenkapital		217	0
Sum overføringer og disponeringer		217	-4 337



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum immaterielle eiendeler		0	0
Varige driftsmidler			
Sum varige driftsmidler		0	0
Finansielle anleggsmidler			
Sum finansielle anleggsmidler		0	0
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Varelager		22 776	32 776
Sum varer		22 776	32 776
Fordringer			
Kundefordringer		3 862	0
Andre kortsiktige fordringer		1 628	0
Sum fordringer		5 490	0
Investeringer			
Sum investeringer		0	0
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		46 277	42 325
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		46 277	42 325
Sum omløpsmidler		74 543	75 101
SUM EIENDELER		74 543	75 101

BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (selskapskapital)		30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital		30 000	30 000
Opptjent egenkapital			
Øreavrunding		-1	
Udekket tap		21 609	21 825
Sum opptjent egenkapital		-21 609	-21 825
Sum egenkapital		8 391	8 175
Gjeld			
Langsiktig gjeld			
Sum avsetninger for forpliktelser		0	0
Annen langsiktig gjeld			
Sum annen langsiktig gjeld		0	0
Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		87	1 579
Annen kortsiktig gjeld		66 065	65 347
Sum kortsiktig gjeld		66 152	66 926
Sum gjeld		66 152	66 926
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		74 543	75 101



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2025 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2026 376924

Virksomheten

Organisasjonsnummer: 924 582 340
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: FRISK.GUIDE AS
Forretningsadresse: Nordkjeldevegen 10
4110 FORSAND

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2025 - 31.12.2025

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av
årsregnskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av: Torhild Berge
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 13.04.2026

Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet
ikke skal revideres: Ja

Grunnlag for avgivelse

År 2025: Årsregnskap er elektronisk innlevert.
År 2024: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2025.

Virksomheten sitt øverste organ er ansvarlig for at årsregnskapet er signert. Det er mulig å levere årsregnskap uten signatur fordi sikkerheten for rett rapportering er ivaretatt ved at innsenderen har rolle/rettighet for innsending i Altinn. Navnet på representanten, som bekrefter at årsregnskapet er godkjent, er i tillegg oppgitt.

Brønnøysundregistrene, 15.04.2026



Organisasjonsnr: 924 582 340
FRISK.GUIDE AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		41 772	18 875
Annen driftsinntekt		6 127	31 902
Sum inntekter		47 899	50 777
Kostnader			
Varekostnad		10 000	0
Lønnskostnad	3, 4	1 846	0
Annen driftskostnad		35 836	55 114
Sum kostnader		47 682	55 114
Driftsresultat		217	-4 337
Finansinntekter og finanskostnader			
Sum finansinntekter		0	0
Sum finanskostnader		0	0
Netto finans		0	0
Resultat før skattekostnad		217	-4 337
Årsresultat		217	-4 337
Årsresultat etter minoritetsinteresser		217	-4 337
Sum resultatkomponenter for IFRS-foretak		0	0
Totalresultat		217	-4 337
Overføringer og disponeringer			
Udekket tap		0	-4 337
Overføringer til/fra annen egenkapital		217	0
Sum overføringer og disponeringer		217	-4 337



Organisasjonsnr: 924 582 340
FRISK.GUIDE AS

BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2025	2024
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum immaterielle eiendeler		0	0
Varige driftsmidler			
Sum varige driftsmidler		0	0
Finansielle anleggsmidler			
Sum finansielle anleggsmidler		0	0
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Varelager		22 776	32 776
Sum varer		22 776	32 776
Fordringer			
Kundefordringer		3 862	0
Andre kortsiktige fordringer		1 628	0
Sum fordringer		5 490	0
Investeringer			
Sum investeringer		0	0
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter o. l.		46 277	42 325
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		46 277	42 325
Sum omløpsmidler		74 543	75 101
SUM EIENDELER		74 543	75 101
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (selskapskapital)		30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital		30 000	30 000



Opptjent egenkapital		
Øreavrunding	-1	
Udekket tap	21 609	21 825
Sum opptjent egenkapital	-21 609	-21 825
Sum egenkapital	8 391	8 175
Gjeld		
Langsiktig gjeld		
Sum avsetninger for forpliktelse	0	0
Annen langsiktig gjeld		
Sum annen langsiktig gjeld	0	0
Sum langsiktig gjeld	0	0
Kortsiktig gjeld		
Leverandørgjeld	87	1 579
Annen kortsiktig gjeld	66 065	65 347
Sum kortsiktig gjeld	66 152	66 926
Sum gjeld	66 152	66 926
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	74 543	75 101



Organisasjonsnr: 924 582 340
FRISK.GUIDE AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note

1

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og NRS 8 - God regnskapsskikk for små foretak.

Inntektsføring ved salg av varer og tjenester skjer på leveringstidspunkt. Utgifter kostnadsføres i samme periode som tilhørende inntekt.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi dersom verdifallet er betydelig og ikke forventes å være forbigående. Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmiddelets levetid

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Markedsbaserte aksjer vurderes likevel til markedspris. Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringer.

Skattekostnaden i resultatregnskapet omfattes av periodens beregnede skatt. Utsatt skatt er beregnet med 22 % på grunnlag av de midlertidige forskjellene mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt selskapets fremførbare underskudd ved utgangen av regnskapsåret. Utsatt skattefordel balanseføres ikke i henhold til unntaksreglene for små foretak.

Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

- * FIFO-metoden for tilordning av anskaffelseskost for ombyttbare finansielle eiendeler
- * Leieavtaler er ikke balanseførte

Virksomhetens
sted: Forsand

Virksomhetens art

Frisk.guide AS ble til av egen erfaring med sykdom i mange år. Jeg så viktigheten av å ta ansvar for egen helse.



Dette er lettere å gjennomføre med å ha en veileder, som kan informere, følge opp og oppmuntre til rette valg for en forbedret helse og hverdag. Det er mye og mangt å sette seg inn i når en skal endre sin helsesituasjon. Frisk.guide AS vil gi individuell hjelp og veiledning igjennom denne vanskelige fasen. Dette kan foregå på forskjellige måter: Individuell oppfølging, MediYoga kurs, Helhets kurs (med praksis, med mulighet for døgnopphold eller weekendopphold). Forretningsidé. Dagens helse byr på blant annet utmattelse, muskel og leddplager. Også konsentrasjonsvansker og ADHD er et økende problem i dagen helse problematikk. Jeg ønsker å veilede disse menneskene med å finne rett kosthold, aktivitet og hvile for hver enkelt. I tillegg ønsker jeg å holde kurser både i teori og praksis. Kurs i teori og praksis går ut på kostholdsundervisning, matlaging, tur i skog og mark, hvile/mindfulness. Dette kan være korte kurs uten praksis, eller weekendkurs der teori og praksis går hånd i hånd. Visjon: Friskere liv med MediYoga, kost-aktivitet-hvile i Balanse. Målsetting: Gi kurs og veiledning i MediYoga, kost læring- og mestring, sammen med balanse i aktivitet og hvile, til mennesker med helseplager, slik at de får en friskere hverdag. Produkt/tjeneste og produksjon. HelseKurs i MediYogaKurs i ernæring og praktisk veiledning - weekendkurs ol. Individuell kostveiledning. Salg av kosttilskudd direkte og via webside. Salg av eteriske oljer. Salg av Zinzino produkter. Hiking. Turer med HikingLysefjord.no, HikingSirdal.no. Invest og eiendomsinvest, utleie og kjøp/salg eiendom.

Note

2

Er det usikkerhet om fortsatt drift?: Nei

Styret vurderer det som riktig å avlegge årsregnskapet under forutsetning om fortsatt drift. Selskapet har lave faste kostnader, og det er eier selv som står for utleggene som bedriften skylder, dette forventes ikke tilbakebetalt på kort sikt.

Note

3

Antall årsverk i regnskapsåret

0.00

Note

4

Spesifisering av resultatregnskapet

Lønnskostnader

<u>Lønn</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	0.00	
<u>Andre ytelser</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	1846.00	
<u>Sum lønnskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	1846.00	

Mer om årsverk og lønn

Dette er kaffi/kantine kostnader til kunder og meg selv i arbeidstiden. Mulig det er ført feil konto. At dette skulle vært ført på 6870 i stedet for 5911.



Årsregnskap 2025

Frisk.Guide AS

(924 582 340)



Resultatregnskap	Noter	2025	2024
Driftsinntekter			
Salgsinntekt		41 772	18 875
Annen driftsinntekt		6 127	31 902
Sum driftsinntekter		47 899	50 777
Driftskostnader			
Varekostnad		10 000	0
Lønnskostnad	3, 4	1 846	0
Annen driftskostnad		35 836	55 114
Sum driftskostnader		47 682	55 114
Driftsresultat		217	-4 337
Resultat før skatt		217	-4 337
Årsresultat		217	-4 337
<hr/>			
Overføringer og disponeringer			
Overføringer til/fra annen egenkapital		217	0
Udekket tap		0	-4 337
Sum overføringer og disponeringer		217	-4 337



Balanse - Eiendeler	Noter	2025	2024
Omløpsmidler			
Varelager		22 776	32 776
Fordringer			
Andre kortsiktige fordringer		1 628	0
Kundefordringer		3 862	0
Sum fordringer		5 490	0
Bankinnskudd, kontanter o.l.		46 277	42 325
Sum omløpsmidler		74 543	75 101
Sum eiendeler		74 543	75 101



Balanse - Egenkapital og gjeld	Noter	2025	2024
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital (selskapskapital)		30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital		30 000	30 000
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital		-1	0
Udekket tap		-21 609	-21 825
Sum opptjent egenkapital		-21 609	-21 825
Sum egenkapital		8 391	8 175
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		87	1 579
Annen kortsiktig gjeld		66 065	65 347
Sum kortsiktig gjeld		66 152	66 926
Sum gjeld		66 152	66 926
Sum egenkapital og gjeld		74 543	75 101



Noter

Note 1: Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og NRS 8 - God regnskapsskikk for små foretak.

Inntektsføring ved salg av varer og tjenester skjer på leveringstidspunkt. Utgifter kostnadsføres i samme periode som tilhørende inntekt.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi dersom verdifallet er betydelig og ikke forventes å være forbigående. Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmiddelets levetid.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Markedsbaserte aksjer vurderes likevel til markedspris. Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringer.

Skattekostnaden i resultatregnskapet omfattes av periodens beregnede skatt. Utsatt skatt er beregnet med 22 % på grunnlag av de midlertidige forskjellene mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt selskapets fremførbare underskudd ved utgangen av regnskapsåret. Utsatt skattefordel balanseføres ikke i henhold til unntaksreglene for små foretak.

Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

- FIFO-metoden for tilordning av anskaffelseskost for ombyttbare finansielle eiendeler
- Leieavtaler er ikke balanseførte

Virksomhetens sted

Forsand

Virksomhetens art

Frisk.guide AS ble til av egen erfaring med sykdom i mange år. Jeg så viktigheten av å ta ansvar for egen helse. Dette er lettere å gjennomføre med å ha en veileder, som kan informere, følge opp og oppmuntre til rette valg for en forbedret helse og hverdag. Det er mye og mangt å sette seg inn i når en skal endre sin helsesituasjon. Frisk.guide AS vil gi individuell hjelp og veiledning igjennom denne vanskelige fasen. Dette kan foregå på forskjellige måter: Individuell oppfølging, MediYoga kurs, Helhets kurs (med praksis, med mulighet for døgnopphold eller weekendopphold). Forretningsidé. Dagens helse byr på blant annet utmattelse, muskel og leddplager. Også konsentrasjonsvansker og ADHD er et økende problem i dagens helse problematikk. Jeg ønsker å veilede disse menneskene med å finne rett kosthold, aktivitet og hvile for hver enkelt. I tillegg ønsker jeg å holde kurser både i teori og praksis. Kurs i teori og praksis går ut på kostholdsundervisning, matlaging, tur i skog og mark, hvile/mindfulness. Dette kan være korte kurs uten praksis, eller weekendkurs der teori og praksis går hånd i hånd. Visjon: Friskere liv med Mediyoga, kost-aktivitet-hvile i Balanse. Målsetting: Gi kurs og veiledning i Mediyoga, kost læring- og mestring, sammen med balanse i aktivitet og hvile, til mennesker med helseplager, slik at de får en friskere hverdag. Produkt/tjeneste og produksjon. HelseKurs i MediyogaKurs i ernæring og praktisk veiledning - weekendkurs ol. Individuell kostveiledning. Salg av kosttilskudd direkte og via webside. Salg av eteriske oljer. Salg av Zinzino produkter. Hiking. Turer med HikingLysefjord.no, HikingSirdal.no. Invest og eiendomsinvest, utleie og kjøp /salg eiendom.

Note 2: Usikkerhet rundt fortsatt drift

Styret vurderer det som riktig å avlegge årsregnskapet under forutsetning om fortsatt drift. Selskapet har lave faste kostnader, og det er eier selv som står for utleggene som bedriften skylder, dette forventes ikke tilbakebetalt på kort sikt.



Note 3: Årsverk

Antall årsverk er 0. Selskapet har ikke hatt ansatte dette regnskapsåret.

Note 4: Lønnskostnader

	2025	2024
Lønn	0	0
Arbeidsgiveravgift	0	0
Pensjon	0	0
Andre ytelser	1 846	0
Sum lønnskostnader	1 846	0

Dette er kaffi/kantine kostnader til kunder og meg selv i arbeidstiden. Mulig det er ført feil konto. At dette skulle vært ført på 6870 i stedet for 5911.



Årsregnskap 2025

Opprettet av Torhild Berge <torhild@frisk.guide>

Elektronisk signering

TORHILD BERGE

17.02.1971 - Daglig leder, Styreleder

🕒 Signert

13.04.2026 21:12

🏠 bankID

Dokumentet er digitalt signert med **Fiken Signering**

Dokumentet er signert med Fikens digitale signatortjeneste. Signaturen er juridisk bindende og viser at innholdet ikke er endret etter signering. Dokumentet kan verifiseres i Adobe Reader, der det vil fremgå at dokumentet er signert med Fiken Signering.



Generert: 13.04.2026 21:12:21