

**CHRISTOPHER ALESUND "GET\_RIGHT"**, 27 år, tävlar i laget NIP (Ninjas in Pyjamas) och har flera gånger blivit utsedd till världens bästa Counter Strike-spelare.

Hej GeT\_RiGhT! Är esportare ett gäng ohälsosamma soffpotatisar?

– Nej, inte alls. Precis som i andra sporter är det viktigt att både äta hälsosamt och vara vältränad. Allt för att hålla koncentration och fokus på topp.



Illustration: Anette Bengtsson

### GeT\_RiGhT tipsar

- Ät varierat och undvik skräpmat som läsk och snacks.
- Starta dagen med en bra frukost.
- Snabb energi? Ta en banan.
- Motion är ett måste för att orka hålla skärpan i spelet.
- Rör på dig mellan spelpassen – ta en promenad!



Foto: Felix Frank