

**EMIL CHRISTENSEN "HEATON"**, 33 år, var en av de första som tog esporten till en professionell nivå. Ansågs vara världens bästa CS (Counter Strike)-spelare år 2001–07. Har spelat i laget Ninjas in Pyjamas, även som coach.

Heaton tipsar:  
Så blir du en  
bra esportare.

### **FYSISK AKTIVITET:**

Träning gör att blodet syresätts lättare, då kan du fokusera längre och reaktionsförmågan blir bättre.

### **BRA TRÄNING:**

Det är inte den som tränar mest utan den som tränar bäst som vinner. Skriv ner dina svagheter och styrkor och bygg ditt träningsschema utifrån det.

### **MAT:**

Undvik socker och snabba kolhydrater när du spelar. En varierad kost är ett måste för att nå esports-toppen!

### **BALANS:**

Esport är livet men glöm inte skolan. En välutbildad esportare vill många arbetsplatser ha.

### **ATTITYD:**

Var trevlig. Peppa istället för att diss. Det spelar ingen roll hur duktig du är om ingen vill spela med dig ...

### **MÅL**

Sätt tydliga mål och delmål. Då blir vägen till toppen enklare.



Foto: Felix Frank