

<http://www.womenshealth.co.id/event/acara.whi/ini.dia.motivasi.langsing.5.ikon.bbb.2014/008/001/14>

Ini Dia Motivasi Langsing 5 Ikon BBB 2014

Tak ada yang tak mungkin jika mau berusaha. Lima orang wanita beruntung yang terpilih menjadi ikon **Bye-Bye Big 2014** ini telah membuktikannya!

Setelah selama 5 bulan menjalankan program penurunan berat badan (mulai dari Juni hingga Oktober 2014) dan kelas-kelas pengembangan diri, kelima ikon BBB 2014 kini telah menuai hasil yang mereka impikan: mendapatkan tubuh yang lebih ideal. Rata-rata dari mereka sukses menurunkan bobot tubuh sebanyak 10 hingga 17 kilogram!

Kini mereka berlima mengaku semakin merasa cantik dan percaya diri, serta mantap melenggang cantik bak model profesional di atas panggung fashion termegah di Indonesia, **Jakarta Fashion Week 2015**, di Senayan City Main Atrium, pukul 19.30-20.00 WIB.

Sebelum melihat kesuksesan mereka besok di panggung JFW, simak dulu kisah masing-masing ikon BBB 2014 sebelum memutuskan ikut program Bye Bye Big berikut ini.

Baca juga:

[Sukses Melangsing, 5 Wanita Ini Siap Tampil di JFW](#)



Ayu PUTU MADRI DEWI (33 tahun)
BB: 90 kg, TB: 163, IMT: 33,87 kg/m²

Sepuluh tahun lalu, Ayu justru kurang berat badan, hanya 48 kg. Usahanya menaikkan bobot malah membuat beratnya terus meroket, hingga mencapai 90 kg. Dokter hewan ini jadi kesulitan menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Diving dan menunggang kuda pun jadi tak bisa lagi dilakukannya.

Ayu berusaha menurunkan berat tapi terus-menerus gagal. Ayu berharap BBB adalah jalan paling tepat untuk

membantunya, karena program ini dipandu oleh dokter-dokter berpengalaman. Target Ayu tak muluk, ingin mencapai berat 70 kg dalam lima bulan hingga bisa kembali melakukan hobinya diving, menunggang kuda, dan menari.



Gizela Linda (28 tahun)

BB: 77 kg, TB: 165 cm, IMT: 28,28 kg/m²

Berat badan Linda melonjak 30 kg saat hamil. Sayangnya, setelah melahirkan beratnya hanya turun 4 kg. Faktor menyusui membuat juga Linda tak ingin buru-buru berdiet. Ia mulai merasa terganggu karena kakinya sering sakit dan membuatnya susah berjalan. Linda lalu mencoba latihan di gym.

Setelah satu tahun nge-gym, beratnya turun 7 kg, namun berhenti dan tak mau turun lagi. Melalui BBB ini, Linda ingin berhasil menurunkan berat badan dengan cara sehat, sehingga ia bisa kembali tampil langsing seperti ketika belum menikah, lebih sehat, lebih fashionable, dan lebih disayang suami.



Elti Sufiyanti (35 tahun)

BB: 76 kg, TB: 160 cm, IMT: 29,69 kg/m²

Pindah ke kota Medan yang sarat akan makanan enak membuat berat Elti melambung hingga mencapai 85 kg. Pindah lagi ke kota Bandung, Elti termotivasi menurunkan berat karena melihat banyak wanita di Bandung yang langsing.

Ia mencoba berbagai cara, tapi penurunan berat badannya hanya bertahan sebentar. Tahun lalu Elti didiagnosa mengidap hipertensi, sehingga dokter menyarankan diet dan berolahraga. Beratnya turun 7 kg dan tekanan darahnya terkontrol. Namun karena lalai, beratnya naik lagi. Kini Elti ingin ikut BBB agar tubuhnya makin sehat, tekanan darah terus terkontrol, dan tubuhnya makin ideal di angka 60 kg.



Pracilia Pracoyo (29 tahun)

BB: 78 kg, TB: 161 cm, IMT: 30,09 kg/m²

Sejak lahir Pracilia tidak pernah merasakan bentuk tubuh proporsional. Namun ia baru mulai merasa terganggu ketika sudah duduk di bangku SMA, setelah beratnya mencapai 94 kg. Pracil pun bertekad menurunkan berat badan agar tubuhnya ideal, sehat, makin cantik, dan yang terpenting ia ingin merasakan bagaimana rasanya bertubuh langsing.

Berbagai cara sudah dicobanya, dan sejak mulai latihan di gym akhir tahun lalu, beratnya berangsur turun ke angka 80 kg. Pracil belum puas, oleh sebab itu ia memutuskan ikut BBB agar mencapai berat ideal 58 kg dan bisa mengundang decak kagum di hari pernikahannya nanti.



Regina Hamada (20 tahun)

BB: 90 kg, TB 170 cm, IMT: 31,14 kg/m²

Stres di masa puber membuat Regina lari ke makanan. Maka perlahan tapi pasti berat badannya terus bertambah hingga mencapai 98 kg saat SMA. Ledekan saudara-saudaranya membuat Regina berusaha menurunkan berat badan dengan ikut berbagai diet. Beratnya hanya turun sedikit, tapi Regina menjadi lemas. Ia pun menyadari bahwa diet yang dilakukannya tidak sehat.

Pada tahun 2012 Regina sempat ingin mengikuti BBB, namun terlambat mendaftar. Kini ia bertekad ikut karena ingin langsing dengan cara benar. Targetnya turun 40 kg, lalu Regina ingin menularkan virus positif kepada teman-temannya yang kelebihan berat badan.