

<http://www.womenshealth.co.id/event/acara.whi/perjalanan.5.ikon.bbb.menuju.panggung.jfw/008/001/15>

Perjalanan 5 Ikon BBB Menuju Panggung JFW

Hari yang dinanti-nanti para peserta Bye Bye Big Icon 2014 semakin dekat. Mimpi mereka tampil di panggung fashion show termegah di Indonesia tinggal selangkah.

Namun tentunya, ada cerita tersendiri mengenai 'perjuangan' masing-masing peserta sebelum akhirnya mereka berhasil menurunkan bobot tubuhnya sehingga menjadi lebih ideal.

Pracilia Pracoyo (29), yang awal ikut program berbobot 78 kg dengan tinggi badan 158 cm, kini sudah turun 11 kilogram dan mulai menikmati **latihan** rutin di *gym*. Dalam seminggu ia berlatih 5 hingga 6 hari, baik dengan *personal trainer* (PT) maupun mengikuti kelas dan kardio.

"Aku merasa lebih *fit*, mulai bisa mengatur pola makan dan tidur, stamina lebih oke, dan orang-orang pangling melihatku," ucap Pracilia bangga.

Gizela Linda (28), yang sudah turun 14 kilogram dari bobot awal 77 kg dengan tinggi 163 cm, juga makin giat berlatih. Selain berlatih dengan PT tiga kali seminggu dan kardio dua kali seminggu, ia berenang 4 sampai 5 kali seminggu.

Hanya saja, atas saran **dr. Samuel Oetoro, SpGK**, Gizela menambah kopi ke dalam daftar dietnya, karena tekanan darahnya sempat drop hingga 90/70. "Dengan kopi, aku merasa jauh lebih baik," katanya, "Yang jelas suamiku makin sayang, aku lebih pede, dan baju-baju lama sudah bisa dipakai lagi."

Regina Hamada (20), yang pada awal program susah mengikuti saran dokter, sekarang sudah bisa menjaga pola makan. Regina awalnya diingatkan **dr. Michael Triangto, SpKO** agar lebih berhati-hati karena sempat cedera bahu karena tak biasa berolahraga. Kini Regina sudah bisa berolahraga 2 jam. "Cuma, akhir-akhir ini saya merasa tak maksimal karena sering begadang tugas kuliah."

Anjuran **fitnes** dan **diet** dari para dokter juga setia dijalankan **Ayu Putu Madri Dewi** (33). Setelah turun 13 kilogram dari berat badan awalnya 90 kg, Ayu tidak terengah-engah lagi saat harus bekerja di lapangan sebagai dokter hewan. "Serasa seperti Khloe Kadarshian. Saya lebih percaya diri mengenakan baju-baju cantik," kata wanita yang betinggibadan 163 cm.

Badan lebih ringan dan napas lebih lancar saat berolahraga juga dirasakan **Elti Sufiyanti** (35), yang pada awal program pelangsingan berbobot 76 kg. "Aku udah bisa lari!," untkapya, bangga. Elti yang sudah turun 14 kilogram ini juga mengaku lebih percaya diri, bisa mengenakan baju-baju yang ia suka, dan tidak mudah lelah saat mengenakan *high heels*.

Kini kelima BBB Icon 2014 ini telah bersiap tampil cantik dan percaya diri di atas panggung Jakarta Fashion Week 2015 untuk memeragakan busana-busana karya **Anthony Bachtiar**. Mereka akan tampil pada di JFW hari ke-4, Selasa, 4 November 2014, di Senayan City Main Atrium, jam 19.30-20.00 WIB. (Foto: Dok. WHI)



5 ikon BBB 2014 di awal program.

(Kiri ke kanan: Ayu Putu, Gizela Linda, Elti Sufiyanti, Pracilia Pratoyo, Regina)