

Media : **surya**

Tanggal : 10/9/2015

Halaman : 13

Rubrik : **Penjajangan Life**Kolom : **berita**Program Studi/ Unit : **DKV****STEPHANA FEVRIERA**

Pantang Nasi dan Garam

MESKI punya pembantu di rumah, Stephana Fevriera lebih suka masak sendiri untuk santapannya setiap hari. Alasannya, dia tak pernah puas dengan hasil masakan sang pembantu.

"Selalu ada rasa yang kurang. Jadi lebih baik saya masak sendiri daripada nggak *sreg* dengan hasil masakannya," ujar anak sulung dari dua bersaudara ini. Lagipula, gadis yang akrab disapa Riera ini mengaku dirinya diet garam. Sehingga perlu perlakuan khusus pada menu santapannya.

Selain diet garam, Riera juga tak pernah makan nasi. Sebagai penggantinya, dia mengonsumsi pasta dan kentang untuk mendapatkan asupan karbohidrat bagi tubuhnya.

Pantang...

■ DARI HALAMAN 13

"Nasi itu jahat karena kandungan gulanya tinggi," tandas Riera yang lulusan UK Petra Jurusan Desain Komunikasi Visual. pantang makan nasi itu sudah dilakukan sejak duduk di bangku SMP. "Kalau makan pecel aja saya tak pernah pakai nasi," imbuh perempuan yang sangat menghargai waktu ini.

Bagi Riera, waktu sangat penting. Tak heran bila di kesempatan apa pun Riera yang akhir bulan lalu sempat pelesir ke London selama dua pekan ini selalu menepati janji sesuai waktu yang sudah disepakati. Riera tak suka bila ada orang suka molor. "Saya

suka sebab kalau ada orang janjinya molor," begitu ujar pemilik tinggi 153 cm dan berat 43 kg ini.

Tak heran bila aktivitas Riera sangat tertata mulai berangkat dari rumah hingga kembali dari kantor petang harinya. Padahal, sebelum ke kantor dia masih menyempatkan untuk nge-gym dulu demi kebugaran tubuhnya.

"Saya kan masuk kantor pukul 09.00, jadi sebelum itu masih ada waktu nge-gym. Ini saya lakukan seminggu empat kali," kata Riera yang kelahiran Surabaya, 7 Februari.

Selain nge-gym, dia rutin *treadmill*. Hasilnya, meski aktivitasnya sangat menguras tenaga dan pikiran sebagai *promotion coordinator* Ciputra World ini, selalu prima. (pra)