

Г для полного счастья

ФИТНЕС / ДИЕТА / СЕКС / ЧУВСТВА /
КАРЬЕРА / ДЕНЬГИ →

Форма и содержание

Модель Эшли Грэм — о любви, сексе, спорте и высшей цели.



PHOTO: JASON HETHERINGTON/PHOTSENSE/TRUNK ARCHIVE. ТЕКСТ: SUZANNE ZUCKERMAN

Двадцатидевятилетняя американка Эшли Грэм — самая известная plus-size-модель. За последний год она стала лицом H&M Studio и Marina Rinaldi, вошла в состав жюри в новом сезоне популярного шоу «Топ-модель по-американски» и выпустила коллекцию купальников. Кроме того, она первая модель plus-size, оказавшаяся на обложке авторитетного американского журнала Sports Illustrated. Но сама Эшли определение plus-size не любит: «Что за ярлык!»

Ярлык этот на Эшли повесили еще в детстве. Девочке было 12 лет, когда скаут из модельного агентства увидел ее в торговом центре в ее родном городе Линкольн. То, что она не просто модель, а plus-size, было само собой разумеющимся: «плюс» начинался с 8-го американского размера (российский 46-й), а у Эшли был двенадцатый.

В 17 лет Эшли поехала работать в Нью-Йорк, и перед ней открылись самые уродливые стороны модельной индустрии. Даже в нише plus-size были ограничения. «Агент размахивал перед моим лицом наличкой и говорил, что я заработаю больше, если похудею», — вспоминает Эшли. Она то сидела на капустном супе, то питалась одними соками. Настроение портилось, руки опустились. Она забросила спорт, хотя раньше постоянно играла в баскетбол и волейбол. «Я смотрела на себя в зеркало и говори-



ОДНАЖДЫ МНЕ ПРИШЛО ПИСЬМО ОТ ДЕВУШКИ, КОТОРАЯ ШЕСТЬ ЛЕТ СТРАДАЛА БУЛИМИЕЙ. ОНА ПИСАЛА, ЧТО Я ПОМОГЛА ЕЙ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ.

ла своему отражению: «Жирная. Ненавижу тебя». У меня съемка в нижнем белье на носу, а я такая уродливая», — вспоминает модель.

Внутренний разлад привел к проблемам в личной жизни: «Один парень швырял меня об стену. А я не уходила, потому что была неуверенной в себе».

Эшли в слезах позвонила маме. Она хотела все бросить и уехать. А мама ответила: «Нет. Ты смелая. Ты прекрасная. И у тебя есть цель». →

ПРАВИЛА ЭШЛИ ГРЭМ

1 Я тренируюсь в хорошей компании. Мы с моей лучшей подругой Рейчел подбадриваем друг друга в зале. Когда кажется, что силы уже на исходе, мы начинаем вопить: «Бейонсе! Бейонсе!»

2 Я испытываю чувство глубокого удовлетворения, когда тренирую бедра и ягодицы. Делаю приседания с прыжками. У меня сильные бедра, и я их обожаю.

3 Мне необходимо менять виды физической нагрузки. Сейчас увлекаюсь боксом. Меня вдохновляет боец ММА Ронда Роузи.

4 Я не сижу на диетах. Но еду, которая не приносит пользы, свожу к минимуму. Еще я не награждаю себя едой. Чтобы побаловать себя, я записываюсь на массаж или покупаю новую сумку.



“
Я МЕЧТАЮ О ТОМ,
ЧТОБЫ ВСЕ ДЕВУШКИ
ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ
ОТ РАЗМЕРА
ГОВОРИЛИ СВОЕМУ
ОТРАЖЕНИЮ:
«Я КРАСИВАЯ».
”

«Я хорошо помню момент — меня как по голове ударили. Я смотрела на себя в зеркало, рыдала и вдруг начала говорить отражению: «Я люблю тебя». Мы приучились себя ругать за все на свете. И я решила разорвать этот порочный круг», — рассказывает Эшли. Это был поворотный момент.

Она вернулась к спорту: «Во время тренировки вырабатываются эндорфины. Я прекрасно себя чувствую во время занятий». Эшли тренируется по утрам три раза в неделю и не испытывает угрызений совести, если пропускает

тренировку. Она любит салаты, зеленые соки и, да, макароны с сыром.

Недавно Эшли увлеклась боксом. Лучший партнер для тренировки — муж, кинорежиссер Джастин Эрвин. «Когда мы познакомились, между нами ментально возникла химия. Но я никак не могла прийти в себя после череды неудачных романов — и сказала Джастину, что не хочу секса до свадьбы. Он согласился, даже глазом не моргнув. Так что в медовый месяц на Ямайке мы десять дней только сексом и занимались, — смеется Эшли. — Сей-

час, спустя семь лет, я могу с уверенностью сказать: у нас счастливый брак. Мы уважаем друг друга и помогаем друг другу расти».

За тем, как Эшли растет, в инстаграме следят уже три миллиона подписчиков. Под хэштегом #beautybeyondsize («красота вне размера»), который она придумала, тысячи девушек выкладывают свои фотографии.

Не все, правда, настроены так дружелюбно. 69-летняя Шерил Тигс, бывшая топ-модель, раскритиковала формы Эшли: «У нее очень красивое лицо. Но такие параметры — это уже что-то нездоровое». Эшли считает, что оценивать состояние здоровья может только врач и уж точно не в инстаграме. И подводит черту: «Никто никогда не будет контролировать мое тело, кроме меня самой». ☺



Красота и мода не зависят от параметров и стереотипов. На этом Эшли Грэм сошлась с маркой одежды Marina Rinaldi и стала ее новой посланницей.

