

ПОПАДАНКА-ДИЕТОЛОГ для ГНОМОВ ОБЖОР



аманда арчер

Аманда Арчер

**Попаданка-диетолог
для гномов обжор**

«Автор»

2026

Арчер А.

Попаданка-диетолог для гномов обжор / А. Арчер — «Автор»,
2026

Представьте, что вам нужно объяснить бородатым мужикам, что льняное масло — это не смазка для доспехов, а источник Омега-3. Что одуванчики — это не сорняки, а основа для салата. И что от фитнеса с киркой не только спина болит, но и талия тает. Они объявили мне бойкот. Они пытались подкупить меня пивом. А один (самый красивый) просто смотрит исподлобья и молчит. Спасите мою нервную систему!

Содержание

Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Аманда Арчер

Попаданка-диетолог для гномов обжор

Бывает, что судьба подкидывает тебе лимон. Но что делать, если судьба подкидывает тебе целого жареного кабана, бочку пива и три дюжины хмурых бородатых мужчин, которые считают сельдерей ядом?

Глава 1

Таяна очень любила свою работу.

Это была та редкая разновидность любви, которая граничила с тихой манией величия. Ещё бы — в свои двадцать восемь она была лучшим диетологом в городе, к которому выстраивалась очередь из жен телевизионных продюсеров, самих телевизионных продюсеров (когда их жёны говорили, что пора), и периодически — звёзд эстрады, которые после гастролей весили как два звёздных эстрадных продюсера вместе взятых.

Таяна умела с ними разговаривать. Она знала, нельзя запрещать сладкое — надо предлагать сладкому альтернативную карьеру в виде фруктовых чипсов. Таяна была не просто диетологом, она была психотерапевтом для холодильников и духовок.

В этот день она проводила презентацию новой линейки продуктов «ЗОЖ-лавина». Белые стены, белые стулья, белые лица женщин, которые уже три года не ели хлеба и от этого стали полупрозрачными. Таяна в обтягивающем спортивном костюме цвета фуксии ходила между рядами, как фея фитнеса.

— Белок, — вещала она, — это наш друг. Но друг, который не должен занимать весь диван. Углеводы — это энергия, но не надо запасать её так, будто вы готовитесь к ядерной зиме. Баланс, девочки. Баланс во всём.

Она эффектно взболтнула протеиновый коктейль в шейкере. Там была смесь из спирулины, семян чиа и ещё чего-то такого зелёного, что вполне могло бы пойти на корм инопланетным травоядным. Таяна поднесла шейкер к губам, чтобы продемонстрировать чистоту напитка...

И тут шейкер взорвался.

Ну, как взорвался? Он не взорвался в прямом смысле. Скорее, он совершил акт технологического терроризма. Крышка, которая, по заверениям производителя, выдерживала давление трёх атмосфер, решила, что три атмосферы — это для слабаков, и ушла в свободный полёт к потолку. А содержимое шейкера — вся эта зелёная атомная смесь — выплеснулось Таяне прямо в лицо.

Мир стал зелёным. И липким.

Таяна закашлялась, протёрла глаза и поняла две вещи. Первое: спирулина на вкус именно такая, какой и кажется — будто ты лизнул дно аквариума. И второе: стены перестали быть белыми. Они вообще перестали быть стенами.

Вокруг был камень.

Таяна стояла посреди огромного зала, вырубленного прямо в скальной породе. Над головой нависал сводчатый потолок, украшенный сталактитами, которые сверкали в свете факелов. Факелы, кстати, пахли не парафином, а чем-то смолистым и древним. Вдоль стен тянулись столы. Нет, не столы — столици. Это были монолитные глыбы камня, на которых громоздились горы еды.

Таяна моргнула.

Еда была разнообразной. Вот только разнообразие заключалось в том, что мясо было жареным, мясо было тушёным, мясо было копчёным, и ещё там было мясо, которое, кажется, просто удивлённо смотрело на то, что из него сделали. Овощей не наблюдалось. Вообще. Даже зелени. Был хлеб, но такой чёрствый, что им, наверное, можно было заколачивать гвозди в тех местах, куда гвозди заколачивать не принято.

И за всем этим пиршеством сидели гномы.

Много гномов.

Они сидели на каменных скамьях, и скамьи жалобно скрипели под их весом. Таяна, как профессионал, сразу отметила про себя: индекс массы тела каждого присутствующего превы-

шал все мыслимые нормы. У них были красные лица, заплывшие глазки и пальцы, похожие на сосиски, которые почему-то решили стать пальцами. На указательных пальцах некоторых красовТаянь шишки — классические подагрические тофусы.

— Охренеть, — сказала Таяна вслух. — Это же клинический случай в масштабе всей популяции.

Гномы замолчали и уставились на неё.

Представьте себе, что вы вдруг оказТаянь в центре внимания стаи разъярённых борода-тых моржей. Примерно так себя и почувствовала Таяна. Тишина стала такой плотной, что её можно было резать ножом и намазывать на тот самый чёрствый хлеб.

— Кто это? — рывкнул кто-то из глубины зала. Голос был похож на камнепад.

— Худая! — выдохнул гном, сидевший ближе всех. Он попытался указать на Таяну сосиской-пальцем, но сосиска не слушалась. — Совсем худая! Смотрите, братцы, рёбра видать!

Гномы загудели. Гул нарастал, как лавина.

— Может, это дух гор?

— Какая гора с такими рёбрами? Это дух голодной смерти!

— А почему зелёная?

Таяна машинально провела рукой по лицу и посмотрела на ладонь. На ладони красовался развод цвета молодой травы. Спирулина. Конечно.

— Это... это маскировка, — лягнула она первое, что пришло в голову. — Я зелёный человек. С Марса.

Гномы переглянулись.

— Марс — это который красный, — важно сказал один из них, с самой пышной бородой, в которую, кажется, были вплетены золотые нити. — Мы астрономию учили. Не надо нам голову дурить.

— Значит, с Венеры, — не сдавалась Таяна. Сдаваться она не привыкла. Даже когда клиентки говорили, что без торта жить не могут, она не сдавалась.

Тяжёлая рука опустилась ей на плечо. Таяна обернулась и увидела гнома, который, по местным меркам, наверное, считался стройным. То есть он был просто широким, как шкаф, а не как два шкафа. У него были тёмные волосы, перехваченные кожаным ремешком, суровые глаза и шрам через левую бровь. Одет он был проще остальных — кожаная куртка, металлические наручи.

— Идём, — сказал он. Голос у него оказался низким и таким... въедливым. Будто он не говорил, а вгрызался в слова.

— Куда? — Таяна попыталась выдернуть плечо, но рука гнома была тяжелее её жизнен-ного опыта.

— К королю. Ты пришла. Тебя ждали.

— Меня? Ждали? — удивилась Таяна. — Слушайте, я, конечно, популярна в узких кругах, но чтоб в другом измерении...

Гном не ответил. Он просто потащил её сквозь толпу, которая расступалась перед ним с уважением и лёгким испугом. Таяна семенила рядом, чувствуя себя мопсом, которого выгу-ливает сенбернар.

Они прошли через арку и оказТаянь в малом зале. Здесь было поменьше народу, но еды — не меньше. На возвышении стоял трон. Самый настоящий трон, вырезанный из цельного куска обсидиана. На троне сидел гном, который, казалось, вот-вот лопнет.

У него была роскошная седая борода, заплетённая в три косы, корона, которая больше походила на обруч для бочки, и такие щёки, что они, наверное, жили собственной жизнью. Король дышал тяжело, со свистом. Каждый вдох давался ему с таким трудом, будто он пытался всосать в себя всю атмосферу Подгорного королевства.

— Привёл, — сказал гном со шрамом и слегка подтолкнул Таяну вперёд. — Зелёная. С Венеры.

Король прищурился. Один глаз у него заплыл так, что щель осталась размером с булавочную головку.

— Пророчество, — прохрипел он. — Сбылось.

Таяна открыла рот, чтобы сказать что-то умное, но король продолжил:

— «И явится Худая, зелёная лицом, и спасёт народ наш от проклятия обжорства, ибо жрать мы много стали, дышать тяжело, и руда в шахтах уже не та».

Таяна закрыла рот.

Король с трудом наклонился вперёд. Трон жалобно скрипнул.

— Ты Худая? — спросил он с надеждой.

— Ну... — Таяна замаялась. — Вообще-то у меня нормальный индекс массы тела. Для моего роста...

— Худая! — радостно подтвердил гном со шрамом, ткнув в неё пальцем. — Вон, ключицы торчат. Страсть господня.

— Это не ключицы торчат, это топ-дизайн такой! — возмутилась Таяна. — У меня мышечный корсет!

Гномы переглянулись. Словосочетание «мышечный корсет» они явно слышали впервые и, судя по лицам, представили себе что-то неприличное.

— Короче, — подвёл итог король. — Ты нам нужна. Народ пухнет. Жёны ворчат. Доспехи не сходятся. Кольчуги трещат по швам. А тут ещё и руда... — Он махнул рукой и закашлялся. Кашель был глубокий, грудной, с присвистом.

— Ваше величество, — осторожно начала Таяна. — Я, конечно, польщена, но у меня там презентация не закончена, клиенты, и вообще я не уверена, что смогу работать в таких... специфических условиях. У вас есть хоть какой-то зелёный салат?

Гномы посмотрели на неё как на умалишённую.

— Салат? — переспросил король. — Это что за руда?

— Ну, трава. Зелень. Листья такие, съедобные.

— Мы траву не едим, — строго сказал гном со шрамом. — Мы не козы.

— А чем вы еду запиваете? — спросила Таяна, уже начиная догадываться об ответе.

— Пивом, — хором ответили все присутствующие.

— А вода?

— А что вода? Вода для умывания, — пожал плечами король. — Или для бани. Иногда для бани с пивом, это полезно.

Таяна закрыла глаза и мысленно досчитала до десяти. Потом до двадцати. Потом представила себя на берегу океана, что всегда помогало в стрессовых ситуациях с капризными клиентами.

— Ваше величество, — сказала она максимально спокойным голосом. — Давайте начистоту. У вашего народа подагра, гипертония, одышка, ожирение печени и, подозреваю, сахарный диабет второго типа в прогрессирующей стадии.

Гномы слушали её, раскрыв рты. Слова звучали страшно и непонятно.

— Это лечится? — с надеждой спросил король.

— Только комплексно. Полная смена рациона, режим дня, физические нагрузки и полный отказ от пива. Хотя бы на месяц.

Тишина стала звенящей. Казалось, даже факелы перестали трещать.

А потом гном со шрамом, который до этого стоял неподвижно, как скала, шагнул вперёд и сказал то, что, видимо, думал каждый:

— Ты совсем с дуба рухнула, зелёная?

— Я? — Таяна упёрла руки в бока. — Это вы тут все рухнули! И если ничего не менять, вы рухнете окончательно. Инфаркты, инсульты, варикозное расширение вен... Вы вообще в зеркало смотрели? У вас пальцы узлы завязали!

Гном непроизвольно посмотрел на свои руки. Пальцы и правда выглядели так, будто в них зарыли по грецкому ореху.

— Это от кирки, — буркнул он, но без особой уверенности.

— Это от пуринов, — отрезала Таяна. — Мясо и пиво. Пурины. Мочевая кислота. Кристаллы в суставах. Подагра. Всё просто.

Король крикнул. Ему явно нравилась эта решительная зелёная женщина, которая не боялась спорить с его лучшим стражником.

— Гром, не мешай, — приказал он. — Она дело говорит. Мы и правда в последнее время... того.

Гром. Так звали гнома со шрамом. Таяна мысленно усмехнулась — имя подходящее.

— Ваше величество, — Гром (теперь Таяна знала, как его называть) попытался возразить. — Она хочет пиво отменить! Пиво! Это же подрыв устоев!

— А ты хочешь в доспехах не влезать? — резонно заметил король. — Я, между прочим, свой парадный уже на пуговицы зашить приказал. Пуговицы, Гром! На доспехах! Позор какой!

Гром замолчал. Спорить с королём он не мог, но взгляд, который он бросил на Таяну, ясно говорил: «Я за тобой слежу, зелёная. Один неверный шаг — и ты отправишься кормить пещерных слизней».

Таяна, впрочем, слизней не испугалась. Она вообще не из пугливых. Она посмотрела на короля, на Грома, на остальных гномов, которые всё ещё жевали мясо, даже не подозревая, что жуют свою смерть, и приняла решение.

— Хорошо, — сказала она. — Я попробую. Но у меня будут условия.

— Говори, — милостиво разрешил король.

— Первое: мне нужен доступ к вашим кухням и погребам. Второе: никто не смеет мне мешать. Третье: через месяц вы сами скажете мне спасибо.

— А если не скажем? — прищурился король.

— Тогда я уйду. И вы никогда не узнаете, что такое настоящий, здоровый гном.

Гномы загудели. Здоровый гном — это был гном, который много ест, много пьёт и много работает в шахте. Другого они не знали.

— Договорились, — вдруг легко согласился король. — Гром, отведи Худу... э-э...

— Таяна, — подсказала она.

— Странное имя, — поморщился король. — Ладно, Таяна. Отведи её в гостевые покои. И прикажи подать ужин.

— Я не ем мясо на ночь, — автоматически сказала Таяна.

Все уставились на неё снова.

— То есть как это? — опешил король. — А что же ты ешь?

— Ну... овощи. Рыбу. То, что усваивается нормально.

— Рыбу? — Гром скривился так, будто ему предложили съесть лягушку. — Это же холодное и склизкое. Из воды.

— Рыба полезная, Омега-3, — вздохнула Таяна, понимая, что разговор бесполезен.

— Слушай, зелёная, — Гром наклонился к ней почти вплотную. От него пахло кожей, железом и, как ни странно, мятой. — Ты тут, конечно, гостья, но имей в виду: если ты будешь морить народ голодом, я тебя лично закопаю в самом глубоком тоннеле. Поняла?

Таяна посмотрела в его суровые глаза. В них читалась твёрдая уверенность в своей правоте и, кажется, лёгкое любопытство.

— Поняла, — спокойно ответила она. — А теперь показывай, где тут у вас покои. И да, насчёт ужина... просто принесите мне яблоко. Если у вас тут есть яблоки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.