

# Portfolio Work - Translation Examples

Author: Біла Анастасія

## Article Translation Example

### English Original:

#### How to Maintain a Healthy Lifestyle in a Busy World

Maintaining a healthy lifestyle can be challenging, especially with the demands of modern life. However, incorporating simple habits into your daily routine can make a significant difference.

First, a balanced diet is essential. Eating a variety of fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins provides the body with the nutrients it needs. Avoiding excessive sugar, processed foods, and fast food can prevent many health problems.

Second, regular physical activity is crucial. Even a 30-minute walk, cycling, or a short home workout can improve cardiovascular health, boost mood, and increase energy levels. Consistency is more important than intensity—small daily actions add up over time.

Third, mental well-being should not be ignored. Stress management techniques such as meditation, deep breathing exercises, or even simple hobbies can help reduce anxiety and improve focus. Adequate sleep is also vital, as it supports both physical and mental health.

Finally, staying hydrated and maintaining good hygiene are simple but powerful habits. Drinking enough water and following basic hygiene routines can prevent illness and promote overall wellness.

By gradually incorporating these habits into your daily life, you can enjoy a healthier, more balanced lifestyle even in a busy world.

## **Ukrainian Translation:**

Як підтримувати здоровий спосіб життя в сучасному світі

Підтримувати здоровий спосіб життя може бути складно, особливо з урахуванням вимог сучасного життя. Проте впровадження простих звичок у щоденний розпорядок може значно змінити ваше самопочуття.

По-перше, важливо дотримуватися збалансованого харчування. Вживання різноманітних фруктів, овочів, цільнозернових продуктів та нежирного білка забезпечує організм необхідними поживними речовинами. Уникання надмірного споживання цукру, оброблених продуктів і фастфуду може запобігти багатьом проблемам зі здоров'ям.

По-друге, регулярна фізична активність є надзвичайно важливою. Навіть 30-хвилинна прогулянка, катання на велосипеді чи коротке домашнє тренування можуть покращити роботу серцево-судинної системи, підняти настрій і підвищити рівень енергії. Послідовність важливіша за інтенсивність — маленькі щоденні дії накопичуються з часом.

По-третє, не варто ігнорувати психічне здоров'я. Техніки управління стресом, такі як медитація, дихальні вправи або навіть прості хобі, допомагають зменшити тривожність і покращити концентрацію. Адекватний сон також надзвичайно важливий, оскільки підтримує як фізичне, так і психічне здоров'я.

Нарешті, важливо підтримувати водний баланс і дотримуватися гігієни. Вживання достатньої кількості води та дотримання базових правил гігієни допомагають запобігти захворюванням і покращують загальне самопочуття.

Поступово впроваджуючи ці звички у своє життя, ви зможете насолоджуватися більш здоровим та збалансованим способом життя навіть у сучасному швидкому світі.

## **Product Description Translation Example**

### **English Original:**

High-quality cotton t-shirt available in various colors. Machine washable.

## **Ukrainian Translation:**

Футболка з високоякісної бавовни, доступна в різних кольорах. Можна прати в пральній машині.