

Example 2 - English and Ukrainian translation

English:

Healthy eating is essential for maintaining good physical and mental health. A balanced diet includes fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins. Drinking enough water and avoiding excessive sugar and processed foods can improve energy levels and focus. Planning meals ahead and listening to your body's needs are key steps toward a sustainable healthy lifestyle.

Ukrainian:

Здорове харчування є необхідним для підтримання гарного фізичного та психічного здоров'я. Збалансована дієта включає фрукти, овочі, цільнозернові продукти та нежирні білки. Достатнє споживання води та уникання надмірного цукру і оброблених продуктів покращує рівень енергії та концентрацію. Планування прийомів їжі заздалегідь та прислухання до потреб свого тіла є ключовими кроками до стійкого здорового способу життя.