

# Вводное

Системная красная волчанка – хроническое заболевание. Симптомы могут меняться со временем, но скорее всего, с некоторыми придется иметь дело на протяжении всей жизни.

Хорошая новость: можно предпринять определённые шаги, чтобы улучшить самочувствие, поддерживать себя на этом непростом пути и заниматься тем, что нравится.

Об этих шагах расскажет [школа онлайн-фитнеса и здоровых привычек #Sekta](#). Ребята подготовили 5 тренировок и полезные статьи с рекомендациями: как лучше питаться, подобрать безопасную активность, защищаться от солнца и восстанавливать силы.

В тренировках снимались люди с системной красной волчанкой и тренеры #Sekta. Все тренировки мягкие, позволяют расслабиться и бережно втянуться в нагрузку.