COMUNICATO STAMPA

IL PIACERE DI UN RISVEGLIO SU MISURA

Il buongiorno diventa un'esperienza personalizzata con le proposte Detox, Active e Balance, studiate per rispondere a diverse esigenze nutrizionali senza rinunciare al piacere della tavola



La colazione non è soltanto il primo appuntamento della giornata, ma un momento importante per ritrovare il proprio equilibrio e prepararsi ad affrontare nuovi impegni. All'FH55 Hotel Villa Fiesole, questa consapevolezza si traduce in una proposta che mette al centro il benessere, con tre percorsi pensati per accompagnare gli ospiti verso un risveglio in linea con le proprie abitudini e necessità: Detox, Active e Balance. Un'iniziativa che si inserisce nel progetto Wellness&Nutrition e nasce dalla collaborazione con una nutrizionista, con l'obiettivo di rendere la prima colazione un'esperienza piacevole, varia e al tempo stesso attenta all'equilibrio nutrizionale.

Tre alternative, contraddistinte da altrettanti colori (**verde, rosso e blu**), che aiutano gli ospiti a orientarsi tra le diverse proposte del buffet e a individuare la combinazione più adatta alle proprie esigenze. Un sistema semplice e intuitivo che permette di personalizzare la propria colazione, scegliendo tra ingredienti selezionati e abbinamenti studiati per coniugare gusto e attenzione nutrizionale.

Il percorso **Detox**, contraddistinto dal **verde**, è dedicato a chi desidera **cominciare la giornata con leggerezza**, privilegiando alimenti freschi e ricchi di fibre e antiossidanti. La proposta suggerita dalla nutrizionista comprende una tazza di tè verde, pinzimonio di verdure crude, una fetta di pane rustico tostato con un filo di olio extravergine d'oliva, yogurt naturale arricchito con semi di zucca e frutta fresca di stagione. **Una combinazione equilibrata**, dal contenuto calorico indicativo di circa 360 kcal.

Per chi invece cerca una colazione più sostanziosa, il percorso **Active**, identificato dal **rosso**, combina proteine ad alto valore biologico e carboidrati, offrendo **una carica di energia per affrontare una giornata dinamica**. Il menu consigliato prevede un espresso, un toast con pane in cassetta, un velo di burro salato e fesa di tacchino, due uova strapazzate accompagnate da pomodorini freschi e un bicchiere di spremuta d'arancia, per un apporto di circa 510 kcal.

Il **blu** contraddistingue infine **Balance**, il percorso pensato per chi predilige una colazione completa, capace di combinare equilibrio nutrizionale e senso di sazietà. La proposta comprende caffè americano e una bowl a base di yogurt greco, ammorbidito con bevanda di soia, fiocchi d'avena, banana a rondelle e mandorle a scaglie. Un insieme di ingredienti che apporta circa 430 kcal e offre un mix di proteine, fibre e nutrienti.

I tre percorsi si affiancano alla varietà del buffet della colazione, che consente agli ospiti di scegliere tra yogurt, frutta fresca e secca, semi, verdure, diverse tipologie di pane, cereali, uova, formaggi, salumi, bevande vegetali, tè e tisane. Non si tratta quindi di sostituire il piacere della colazione tradizionale con un regime restrittivo, ma di **offrire ulteriori possibilità di scelta**, valorizzando la qualità e la combinazione degli alimenti.

È proprio questa la filosofia del progetto **Wellness&Nutrition**: il benessere non deve tradursi in rinuncia, ma diventare parte integrante dell'esperienza di ospitalità, attraverso scelte consapevoli che coinvolgono la qualità degli ingredienti, il loro equilibrio nutrizionale e il piacere di gustarli. Dalla colazione alla proposta gastronomica del ristorante, **l'attenzione si concentra sulla possibilità di comporre un'alimentazione varia e bilanciata, valorizzando le caratteristiche degli alimenti e le loro proprietà**. Un approccio che, grazie anche alla collaborazione con una nutrizionista, offre agli ospiti nuove opportunità per personalizzare le proprie scelte in base alle esigenze e allo stile di vita. Anche a colazione, dunque, il gusto può incontrare l'equilibrio e trasformare un gesto quotidiano in un'occasione per prendersi cura di sé, iniziando la giornata nel modo più piacevole.

FH55 Hotel Villa Fiesole

È un boutique hotel 4* di 32 camere sulle colline toscane a due passi da Firenze, che accoglie i suoi ospiti nell'atmosfera di una **residenza storica** con un romantico sguardo sulla città. L'edificio principale originariamente una serra utilizzata dai monaci del vicino monastero, oggi ospita la reception, le camere panoramiche e il ristorante. Nella sala colazione dalle ampie finestre la ricca scelta di prodotti freschi dolci e salati serviti a buffet è accompagnata dalla meravigliosa vista sulla città.
Passando dal giardino in stile italiano, si arriva alla **villa ottocentesca**, che offre camere ampie ed eleganti per piacevoli momenti di privacy e relax. Le camere si caratterizzano per peculiarità differenti: **dimensioni degli ambienti, vista panoramica su Firenze, terrazzo o patio privato, soffitti affrescati, pavimenti in parquet o cotto**. I soffitti affrescati, l'atmosfera sospesa nel tempo e la posizione tranquilla, regalano l'emozione tutta fiorentina di un soggiorno in una dimora signorile, al tempo stesso intima e familiare. Il Ristorante Serrae Villa Fiesole, **insignito della stella Michelin dal 2025**, è presente nella **Guida Ristoranti d'Italia 2026 del Gambero Rosso, dove ha ottenuto due forchette**, ed è stato inserito nel 2026 anche nella prestigiosa **Guida Ristoranti Falstaff**. La proposta gastronomica, firmata dallo chef Antonello Sardi, si esprime in un ambiente raccolto, impreziosito da una splendida terrazza a disposizione degli ospiti.
Con l'arrivo della bella stagione, si trasforma poi in un delizioso ristorante e bar all'aria aperta con vista sulla città. È aperto da martedì a domenica (da settembre a giugno) e da martedì a sabato (a luglio e agosto) a pranzo dalle 12.30 alle 14.00 e a cena dalle 19.30 alle 22.00. Immersa nel verde si trova anche la piccola ma gradevole piscina, accessibile da maggio a ottobre. L'hotel è pet friendly, accoglie gli **animali domestici** di **piccola e media taglia** senza alcun costo aggiuntivo e e dispone inoltre di **un parcheggio privato**.

FH55 HOTELS

È un gruppo alberghiero fondato nel 1955 da Dino Innocenti, pioniere nel settore dell'hôtellerie, che inizia creando il **Grand Hotel Mediterraneo** di Firenze. La storia continua nel 1968 con la costruzione del **Grand Hotel Palatino** a Roma, a due passi dal Colosseo. Successivamente il gruppo prosegue la sua crescita con l'acquisto dell'**Hotel Calzaiuoli**, nel cuore di Firenze che apre nel 1982. Alla scomparsa del fondatore, gli eredi divenuti nel frattempo titolari delle strutture, continuano la politica di espansione e nel 1995 acquisiscono l'**Hotel Villa Fiesole.** FH55 HOTELS è oggi un gruppo alberghiero composto da quattro strutture, ognuna con una propria identità, ma accomunate da quei valori che la proprietà trasmette quotidianamente a tutto lo staff e alla direzione degli alberghi. Nel 2025, FH55 HOTELS ha celebrato con orgoglio il suo 70° anno di attività, un traguardo straordinario che segna sette decenni di eccellenza nell'ospitalità italiana. Da una visione pionieristica a una realtà consolidata, il gruppo continua a distinguersi per innovazione, qualità e un'attenzione costante al benessere degli ospiti.

Il Gruppo FH55 Hotels, da sempre attento al sostegno dei più bisognosi, ha avviato una meravigliosa iniziativa di solidarietà in collaborazione con l'**Istituto delle Piccole Sorelle dei Poveri di Firenze**. Questo progetto è nato dal desiderio di ridurre gli sprechi alimentari, trasformando le eccedenze del buffet delle colazioni del Grand Hotel Mediterraneo in una preziosa risorsa per l'istituto, che ospita oltre **70 anziani**, **10 suore** e **20 dipendenti**. Prima di questa iniziativa, gli anziani avevano a disposizione pochissimo per la colazione, ma grazie all'impegno del Gruppo, ora possono godere quotidianamente di una colazione completa e abbondante. Il progetto, avviato nel novembre 2023, rappresenta solo l'ultima delle numerose attività benefiche che il gruppo porta avanti da anni, confermando il suo impegno concreto e costante nel fare la differenza per chi ha più bisogno.

Lungarno del Tempio 44, 50121 Firenze
+39 055 660241
+39 055 679560
www.fhotels55.com
sales@fhotels55.com

Ufficio Stampa Travel Marketing 2, Roma
Alessandra Amati Cell. 335 8111049
www.travelmarketing2.com
E-mail alessandra.amati@travelmarketing2.com
info@travelmarketing2.com
Seguici su facebook