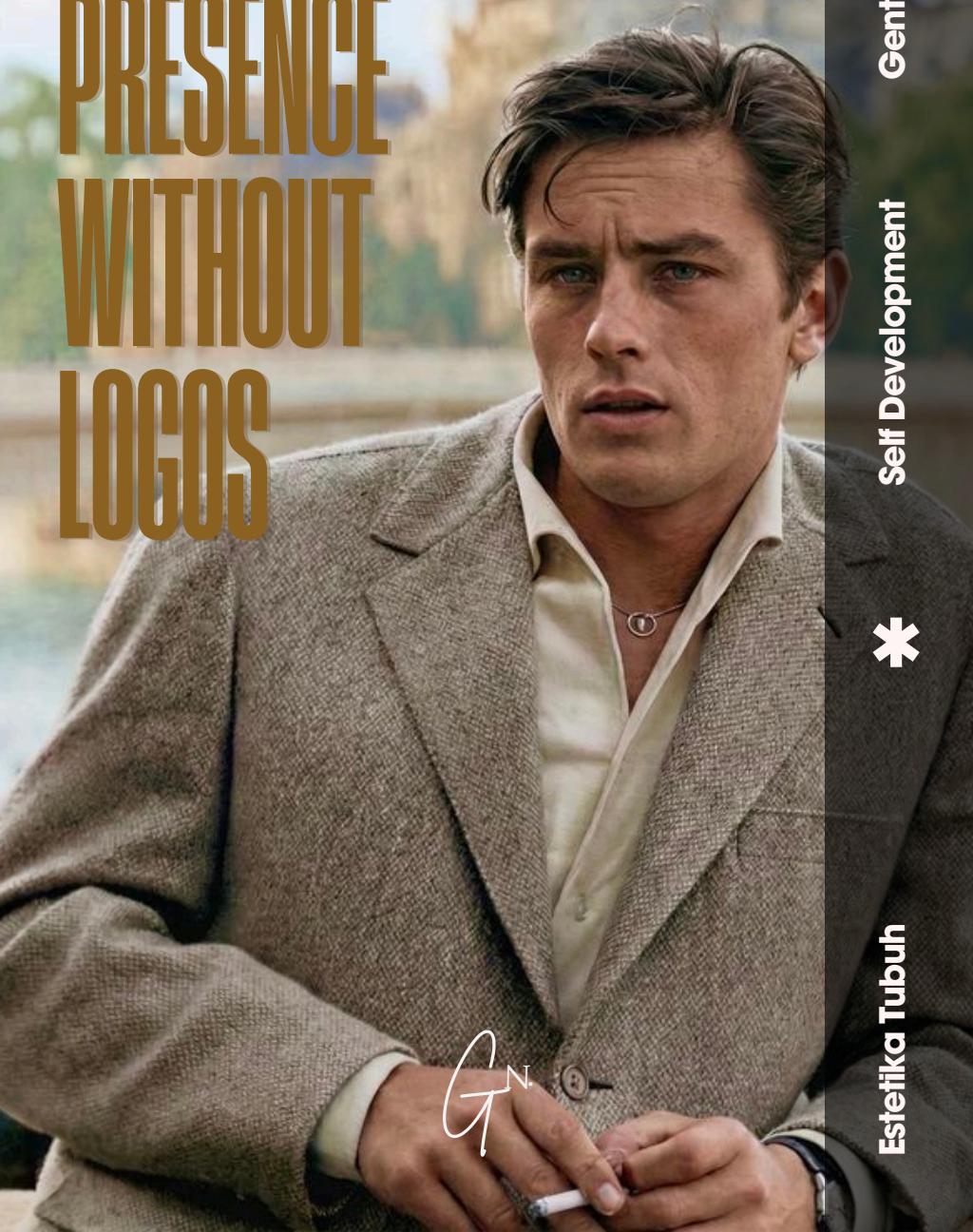


# HOW MEN BUILD PRESENCE WITHOUT LOGOS



Gentlemensnote

Self Development

\*

Estetika Tubuh

Dulu, ada masa ketika status berarti logo. Ketika tampil menarik ditunjukan dengan seberapa besar uang yang kamu keluarkan untuk membeli Brand Besar. Label yang besar bukti kamu adalah seseorang yang keren, semakin besar brand yang dipakai semakin besar status yang kamu dapat.

---

*Era ini sudah berakhir.*

---

Status yang baru muncul, bukan tentang apa yang kamu pakai. tetapi tentang apa yang ada dibaliknya. Kulitmu, Tubuhmu, Cara kamu membawa diri. Ketika logo dan pola disingkirkan, yang tersisa hanyalah dirimu sendiri, itulah inti yang sebenarnya.

Depth 1.2m

NO DIVING  
KNEING  
SPLITTING



# 01

BAGIAN SATU

## Kulit

Semuanya dimulai dari sini. Sebelum pakaian, sebelum potongan rambut, sebelum semua itu. Kulitmu adalah kanvas yang menentukan apakah hal lain akan bekerja atau tidak.

Targetnya sangat sederhana: bersih, terhidrasi, dan terawat. Kilau tipis yang memberi kesan sehat tanpa terlihat dipaksakan. Ini tidak membutuhkan rutinitas yang rumit, tapi dibutuhkan **konsistensi**.

*Isi kanvas lebih penting dibandingkan bingkainya.*

Kebanyakan pria gagal di tahap ini karena mereka menginginkan hasil yang instan. Mereka membeli produk, memakainya selama dua minggu, tidak melihat perubahan, lalu berhenti.

Kenyataannya, transformasi kulit terjadi dalam hitungan bulan, bukan hari.

Dasarnya memang sesederhana itu. Pembersih wajah yang lembut dan pelembab yang solid, digunakan setiap pagi dan malam, sudah menangani **80%** masalah. **20%** sisanya merupakan tempat berubahnya dirimu.

### PAGI

Mandi, Cuci Muka,  
Moisturize,  
Sunscreen

### MALAM

Cuci Muka, Toner,  
Serum,  
Moisturizer

### 6 BLN+

Perubahan  
membutuhkan  
konsistensi.



## Rambut

Satu-satunya aturan soal rambut dalam estetika ini harus terlihat sebagai pilihan. Bukan kebetulan. Bukan karena dibiarkan. Entah kamu memilih gaya bertekstur yang natural atau buzzcut yang tegas, benang merahnya tetap sama: tujuannya.

Tampilan berantakan dan acak yang sering kamu lihat sebenarnya sama sekali tidak berantakan. Potongannya dibuat secara spesifik agar jatuh seperti itu, dilayer oleh orang yang paham struktur, lalu distyling dengan spray atau matte clay. Butuh beberapa menit setiap pagi untuk terlihat seolah gaya tersebut natural.

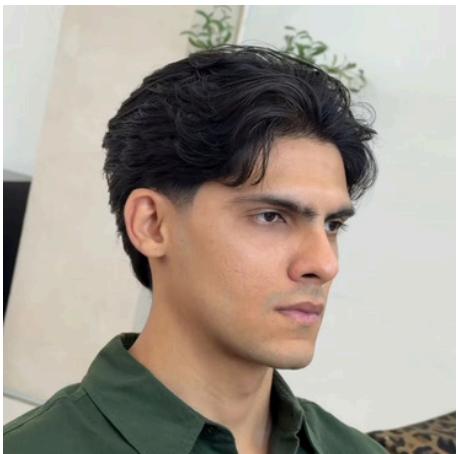
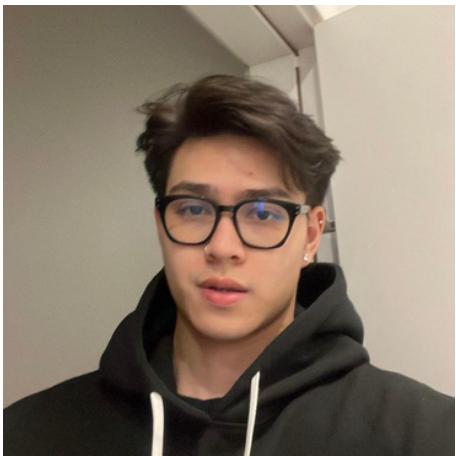
Kalau kamu memilih potongan rambut yang pendek, standarnya berubah. Presisi menjadi segalanya. Kamu duduk di kursi barber setiap dua atau tiga minggu, menjaga rambut tetap bersih dan rapi.

Facial hair mengikuti logika yang sama. Harus dirapikan, atau tidak ada sama sekali. Cukuran bersih bekerja untuk menonjolkan struktur tulang dan kualitas kulit. Jika kamu memelihara brewok, tampilannya harus pas: goatee yang rapi, janggut yang dipangkas dengan garis tegas.

---

*“Terlihat seolah itu natural adalah bentuk merawat yang paling tinggi.”*

---





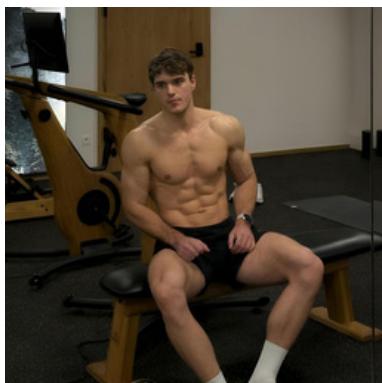
# 03

BAGIAN TIGA

## Fisik

Di sinilah kebanyakan orang berhenti membaca. Karena tuntutan fisik ini tidak opsional, dan tidak ada shortcut atau jalan pintasnya. Estetika kebersihan dibangun untuk tipe tubuh yang bagus: ramping dengan otot yang terlihat. Bukan besar berlebihan. Bukan kurus. Atletis.

Bahu yang memberi frame di balik baju. Dada dengan ukuran yang cukup bisa mengisi frame baju bagian depan dengan baik. Lengan yang terlihat seperti pernah pekerja keras sungguhan. Pinggang yang ramping ke bawah. Inilah yang membuat pakaian sederhana terlihat mahal. Struktur di baliknya yang memberi bentuk pada busana atau baju kalian.



Membangun tubuh seperti ini butuh waktu bertahun-tahun. Bukan bulan. Bertahun-tahun latihan beban progresif, nutrisi yang terkontrol, dan pemulihian yang tepat. Tidak ada suplemen, tidak ada program, tidak ada rahasia influencer yang bisa mempercepat proses ini secara signifikan.

Rambut ditubuh juga berperan dalam konteks ini. Estetika ini condong ke arah rapi. Rambut dada dipangkas rendah atau dihilangkan sepenuhnya. Punggung bersih. Lengan dan kaki terawat. Ini bukan soal terlihat tanpa rambut. Ini soal kerapihan.

Sedikit warna tan menyatukan semuanya. Cukup warna untuk terlihat sehat dan memberi definisi sehat. Tidak gelap. Tidak pucat. Warna yang kamu dapatkan benar-benar dari sinar matahari.

### **Hal yang wajib dilakukan:**

- Latihan Beban 5x dalam seminggu
- Progressive overload yang di lacak dari waktu ke waktu
- Asupan protein yang mendukung pemeliharaan otot
- Rambut di tubuh yang dirapikan, bukan diabaikan
- Perawatan kulit diseluruh tubuh
- Tidur yang cukup
- Kulit yang terhidrasi

---

*“Pakaian sederhana di atas tubuh yang bagus akan terlihat mahal.*

*Pakaian mahal di atas tubuh yang biasa saja akan terlihat murahan.”*

---

Dalam latihan ini, banyak orang menyerah. Fisik tidak bisa dibeli atau dipalsukan. Ia terakumulasi lewat ribuan jam kerja yang tidak pernah dilihat siapa pun.





# 04

## BAGIAN EMPAT

# Detail

Ketika pakaian menjadi sederhana, segala hal lainnya menjadi lebih “terlihat”. Hal-hal kecil yang diabaikan kebanyakan pria justru menjadi hal yang paling diperbesar oleh estetika kerapihan ini. Satu detail yang terlewat saja bisa meruntuhkan keseluruhan citra.

**Tangan** harus lebih diperhatikan daripada yang kamu kira. Kuku harus pendek, dan bersih di bagian bawahnya. Bukan dipoles atau di manicure secara mencolok. Hanya jelas terawat. Kuku yang tergigit, atau kotor langsung menghancurkan citra rapimu.

**Alis** membingkai segalanya. Tidak perlu tipis atau dibentuk berlebihan. Cukup dirapikan. Singkirkan rambut-rambut liar. Perubahannya cukup untuk mengubah struktur kerapihanmu.

**Bibir** harus tetap terhidrasi. Selalu gunakan sesuatu setiap hari. Bibir yang pecah dan mengelupas adalah detail yang terlihat sangat jelas. Orang akan menyadarinya dalam sekejap.

**Aroma Tubuh** adalah lapisan yang tak terlihat. Temukan yang cocok denganmu dan jadikan itu milikmu. Bersih, segar, sedikit hangat. Aplikasikan cukup ringan sehingga orang hanya menangkapnya saat berada dekat.



# 05

BAGIAN LIMA

## Pakaian

Pakaian hampir menjadi perhatian terakhir. Kedengarannya terbalik untuk sebuah panduan dalam gaya, tapi justru itu intinya. Tidak ada logo yang berisik mencari perhatian. Tidak ada pola yang bersaing dengan wajahmu. Hanya basic yang bersih dan pas di badan, biarkan usaha yang kamu bangun sendiri yang berbicara.

---

*“Pakaian tidak akan membentuk pria, di dunia ini. Prialah yang membuat pakaian itu masuk ke dalam karakternya sendiri.”*

---

Pilihlah potongan yang pas. Tidak ketat, tidak kebesaran. “Pas” yang berarti kain mengikuti bentuk tubuhmu, menampilkan siluet tanpa membatasi gerak. Kaos putih berbahan tebal yang pas di tubuh. Polo rajut dengan struktur. Celana netral yang potongannya berada di titik yang seharusnya.

Warna netral. Putih, hitam, beige, abu-abu, navy. Tidak ada yang menarik perhatian berlebihan. Paletnya harus terasa menyatu.

Ini berlaku di mana pun. Bahkan di Gym. Pakaian latihan harus mengikuti prinsip yang sama. Kaus yang pas di badan, celana pendek di atas lutut, setelan harus serasi jika kamu ingin tetap terlihat rapi bahkan saat berkeringat.



## Fondasi:

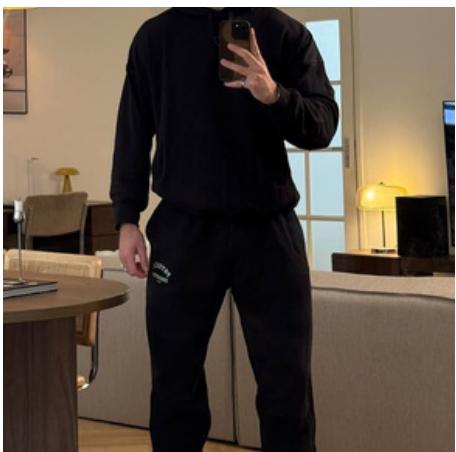
- Kaos polos berbahan tebal warna putih, hitam, abu-abu
- Polo rajut dengan warna-warna redup
- Celana berwarna beige, charcoal, hitam
- Sweater quarter-zip untuk layering
- Celana pendek yang pas dengan panjang di atas lutut
- Sneakers kulit putih yang bersih
- Satu ikat pinggang berkualitas yang cocok dengan semuanya

## Aksesoris:

Lebih sedikit dari yang kamu kira. Satu jam tangan dengan permukaan yang bersih. Mungkin kalung tipis yang dikenakan di balik t-shirt, hanya terlihat di bagian kerah. Gelang sederhana jika memang punya. Maksimal dua aksesoris. Begitu kamu memakai lebih dari itu, kelihatan norak.

Setiap item harus terasa sebagai sebuah keputusan, bukan sekadar hiasan. Jika kamu tidak bisa menjelaskan alasan kenapa memakainya, kemungkinan besar kamu memang tidak perlu memakainya.

Tujuannya adalah sentuhan akhir, bukan awalan.  
Aksesoris itu melengkapi.  
Mereka tidak bersaing.



## Filosofi

---

*“Ini bukan soal gaya. Ini seperti sebuah saringan. Ia memisahkan orang yang benar-benar berinvestasi pada dirinya sendiri dari mereka yang hanya berinvestasi pada tampilan seolah-olah sudah berusaha.”*

---

Cara membangun kehadiran tanpa suatu brand atau logo, menuntut hal-hal yang tidak simple. Kamu tidak bisa membelinya dengan uang. Tidak ada merek yang menjual transformasi ini. Tidak ada satu pembelian pun yang langsung bisa membangun ini.

Yang dibutuhkan adalah waktu. Berbulan-bulan perawatan kulit yang konsisten sebelum wajahmu berubah. Bertahun-tahun latihan sebelum tubuhmu menopang pakaian dengan benar. Perhatian sehari-hari pada detail-detail kecil yang terakumulasi secara terus menerus.

Itulah yang membuatnya bekerja sebagai sebuah aura. Di dunia di mana hampir segalanya bisa dibeli secara instan, hal ini tidak. Estetika ini adalah bukti dari sesuatu yang terjadi perlahan, disengaja, tanpa jalan pintas. Ini adalah hasil dari disiplin.

# List Produk

## Skin care

- Hanasui Serum Vitamin C
- Whitelab Serum Vitamin C
- SKINTIFIC 5X Moisturizer
- La Roche Posay Moisturizer
- Facetology Triple Care Sunscreen
- Kahf Sunscreen Moisturizer
- SKINTIFIC - Panthenol Gentle Gel Cleanser
- Henleys Moisturizer With Sun Protection
- Glad2Glow Peeling Solution Serum
- CeraVe Serum 30ML
- Gentle Exfoliation Pad Cica
- Minimalist 100% Squalane Face Oil
- KANS Polypeptide Collagen Toner 20ml

## Hair care

- Purbasari Minyak Zaitun
- Syuga Shampoo Zaitun 250ml
- CAB Coconut Fresh & Mild Natural Conditioner 500ml
- Ventana Texture Salt Spray Beachy Hair 100 ML
- Makarizo Advisor Hair Recovery
- Hair Dryer Philips Drycare

# List Produk

## Parfum

- Chanel Bleu de Chanel Man Edp 100 ml
- Dior Sauvage EDP For Men 100ML
- Versace Dylan Blue Pour Homme Man EDT 100 ml
- HMNS Farhampton Parfum 100 ml
- HMNS The Perfection Eau De Parfum 100 ml
- Miniso Parfum Pria 50ml Garden of Mirror
- Octarine - Noctis Obscura Aroma Fresh Floral Sweet

## Body care

- Kahf Brightening and Cooling Body Wash 200 ml
- Vaseline Lotion Intensive Care Aloe Soothe 400m
- Vaseline Intensive Care Cocoa Radiant Body Oil Gel 200ml
- Purbasari Lulur Pengantin 1kg
- Wardah Olive Oil For Massage 150 ml
- Kana Bali Moisturizing Body Butter Black Opium
- KAHF Bundle 3in1 Paket Deodorant
- Pierre Cardin Body Spray Deodorant 150ml

# List Produk

## Oral care

- Lenovo Sikat Gigi Electric
- Mibo Biutte.co Set Pembersih Lidah 3in1
- ONEMED Dental Floss Benang Gigi Waxed and Mint 50m
- 250ml METOO Probiotic Lemon Whitening Mouthwash
- KLAR Tooth Flosser Aquapulse
- Crest 3D White Whitestrips Whitening
- Airuidu M08 sonic Pembersih Karang Gigi Electric
- Siwak Besar 8 inch & Kecil 6 inch

## Shaving

- Philips OneBlade | Alat Cukur & Trimmer Electric
- Senus alat cukur elektrik bulu
- ENCHEN Beardo 2 Smart Trimmer Electric
- For Men After Shave Balm
- Kahf Nourishing Beard & Hair Oil (30 ml)

