Caffeine Quit Streak Tracker alla prova — un contatore iOS gratuito per smettere di colpo con la caffeina

Contatore gratuito di giorni senza caffeina solo per iOS, con fasi di astinenza e totale risparmiato, messo a confronto con tre alternative reali.

Autore: Lubor Šimůnek · Pubblicato: October 24, 2026 · Produttività · Valutazione: ★★★★★ 5/5
Versione online: https://appstoryo.com/it/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker è un'app gratuita solo per iOS che conta la tua serie di giorni senza caffeina, nomina la fase di astinenza in cui ti trovi e somma i soldi che non stai spendendo. L'agenzia statunitense del farmaco, la FDA, fissa il tetto giornaliero di caffeina per gli adulti sani a 400 milligrammi, circa due o tre tazze di caffè da 350 ml, e questa app è pensata per chi ha scelto lo zero.

Informativa sulla trasparenza: AppStoryo è gestito dallo studio che sviluppa Caffeine Quit Streak Tracker. Il confronto che segue usa criteri verificabili pubblicamente e nomina alternative reali.

Smettere con la caffeina significa soprattutto aspettare, e aspettare pesa meno quando vedi quanto manca alla fine della parte brutta. Tutta la proposta sta in questo. La versione 1.0 è arrivata il 30 giugno 2026, occupa 23,4 MB e gira da iOS 13.0.

Che cosa fa davvero Caffeine Quit Streak Tracker?

Quattro cose insieme, e la scheda dell'App Store le riassume in una frase sola:

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

La serie è il cuore di tutto: fissi una data di stop e il contatore accumula giorni, ore e minuti da quel momento. La scheda elenca i traguardi celebrati: un giorno, tre giorni, una settimana e un mese. Il totale risparmiato nasce da una spesa giornaliera che inserisci tu. La fase di astinenza è un'etichetta e non una misura; va dal crollo iniziale al recupero completo passando per un periodo di stabilizzazione. Puoi anche registrare le bevande con caffeina che consumavi, ed è proprio questo a trasformare il risparmio in qualcosa di più di una stima arrotondata. Tutto sta su una sola schermata, che è la scelta giusta per un'app che si apre in una mattina difficile. Caffeine Quit Streak Tracker è gratis sull'App Store.

Quanta caffeina stai davvero abbandonando?

Più di quanto quasi tutti stimino, e la differenza conta perché la severità dell'astinenza segue la dose che si abbandona. La Nutrition Source di Harvard colloca una tazza di caffè filtro da 240 ml intorno ai 95 mg, il caffè istantaneo intorno ai 60 mg, un espresso da 45 ml intorno ai 65 mg e una tazza di tè nero intorno ai 47 mg. Un energy drink standard da 475 ml arriva a circa 170 mg, e uno shot energetico da 60 ml raggiunge da solo circa 200 mg. Il valore della FDA di 400 mg al giorno come quantità non associata in generale a effetti negativi corrisponde quindi a quattro caffè filtro oppure due shot energetici. Gli energy drink variano molto: la FDA indica da 54 a 328 mg per 475 ml. Le porzioni europee sono più forti, e il NHS britannico riporta 100 mg in una tazza di caffè istantaneo e 75 mg in una tazza di tè. Il consumo medio statunitense è di 135 mg al giorno, circa una tazza e mezza, perciò tre caffellatte quotidiani sono già il triplo di quella media.

Che cosa succede nella prima settimana senza caffeina?

La parte sgradevole è reale, breve e ben documentata, ed è esattamente per questo che un'etichetta di fase ha un valore. MedlinePlus elenca come sintomi dell'astinenza mal di testa, sonnolenza, irritabilità, nausea e difficoltà di concentrazione e precisa che di solito passano dopo un paio di giorni. Harvard descrive lo stesso insieme, aggiunge agitazione e umore depresso, e ne definisce la curva senza giri di parole: i sintomi sono più forti nei primi giorni dopo l'interruzione e tendono ad attenuarsi dopo circa una settimana. La caffeina in sé se ne va più in fretta e resta nel sangue da 1,5 a 9,5 ore secondo la persona, ed è per questo che il secondo giorno di solito è peggiore del primo. La FDA è netta: l'astinenza da caffeina non è considerata pericolosa ma può essere sgradevole, e raccomanda di ridurre gradualmente invece di smettere tutto in una volta. Quella raccomandazione convive male con un contatore di serie, e l'app non finge il contrario. Scarica Caffeine Quit Streak Tracker se hai già scelto lo stop netto.

Che cosa misura in realtà il contatore del risparmio?

La tua stima, moltiplicata per il tempo trascorso. La scheda dice che imposti la spesa giornaliera e guardi il risparmio crescere in tempo reale, e il calcolo è esattamente quello: un caffè da 5 euro al giorno diventa 1.825 euro in un anno e 150 euro al trentesimo giorno. Il numero motiva, ed è onesto quanto il valore che digiti. Chi sta sulla media statunitense di 135 mg al giorno beve circa una tazza e mezza di caffè, che a casa costa centesimi e non prezzi da bar, quindi un importo giornaliero gonfiato produce un totale annuo gonfiato. Registrare le bevande che compravi davvero è il rimedio, ed è il passaggio che quasi tutti

saltano.

Quando un contatore di serie non è lo strumento giusto?

Quando il piano è ridurre e non smettere. La FDA consiglia di calare gradualmente, e un contatore che misura tempo continuo senza caffeina non ha nulla da dire su una settimana a dosi dimezzate. Ha anche la forma sbagliata se una sola scivolata ti farebbe abbandonare il tentativo, perché una serie riparte da zero mentre una riduzione graduale no. Altri tre limiti vengono dai metadati dello store e non dal gusto: l'app esiste solo in inglese, quindi non serve a chi legge in nessuna delle altre sedici lingue di questo sito; non esiste una versione Android, perciò una casa con telefoni misti non può condividere il metodo; e resta alla versione 1.0 dal 30 giugno 2026, senza cronologia di aggiornamenti e senza valutazioni da leggere. È tutta la distanza fra una prima uscita e un'app con anni di correzioni alle spalle.

Quale app per la caffeina dovresti usare davvero?

Scegli Quit Caffeine: Stop Coffee se vuoi lo stesso scopo unico con una cronologia di aggiornamenti più lunga

- Appgineering GbR, gratuita, versione 1.3.3 pubblicata il 9 settembre 2026 su un'uscita di febbraio 2026.
- Quattro versioni in sette mesi sono un ritmo di manutenzione; una 1.0 è soltanto una promessa.
- Costa 59,3 MB e iOS 15.1, e porta solo due valutazioni: la storia sta nelle versioni, non nei giudizi degli utenti.

Scegli Quitzilla: Quit Tracker se stai abbandonando più della caffeina, o se non leggi l'inglese

- Andrii Hula, gratuita, versione 2.1 del 24 settembre 2026, con 1.524 valutazioni e una media di 4,78.
- 29 lingue contro una, e conta qualsiasi abitudine tu voglia nominare, non solo la caffeina.
- Il problema è la soglia: richiede iOS 26.0, quindi un iPhone che non regge l'iOS più recente resta fuori del tutto.

Scegli HiCoffee - Caffeine Tracker se vuoi gestire la caffeina invece di abbandonarla

- Versione 6.1 del 23 settembre 2026, 843 valutazioni con media 4,82, quattro lingue e 140,9 MB.
- Sei versioni principali e cinque anni di store la rendono l'opzione più matura di questo elenco.
- È costruita per registrare e cronometrare le assunzioni, cioè l'obiettivo opposto: utile se stai scendendo a 200 mg, inutile per misurare giorni a zero.

Scegli Caffeine Quit Streak Tracker se vuoi il contatore da stop netto più piccolo e meno esigente

- iOS 13.0 è il requisito più basso dei quattro, e 23,4 MB il download più piccolo.
- Etichetta di fase e totale risparmiato stanno sulla stessa schermata: un'occhiata risponde a entrambe le domande.
- Gratis, per ora senza valutazioni e solo in inglese: scarica Caffeine Quit Streak Tracker dall'App Store.

Domande frequenti su Caffeine Quit Streak Tracker

Caffeine Quit Streak Tracker funziona su Android?

No. Il 16 ottobre 2026 sono stati verificati sei nomi di pacchetto plausibili su Google Play e ognuno ha risposto 404, quindi l'app esiste solo sull'App Store. Quitzilla e Days Since pubblicano entrambe versioni Android, se ti serve una.

Quali iPhone possono far girare Caffeine Quit Streak Tracker?

Tutti quelli con iOS 13.0 o successivo, che l'App Store traduce in 130 modelli di dispositivo supportati. È la soglia più bassa delle quattro app confrontate qui, molto sotto l'iOS 26.0 che Quitzilla oggi pretende da ogni iPhone.

Smettere con la caffeina di colpo è sicuro?

La FDA dice che l'astinenza da caffeina non è considerata pericolosa ma può essere sgradevole, e raccomanda invece di ridurre gradualmente. È informazione generale e non un consiglio per te: chiedi a un medico se prendi farmaci.

Quanto dura l'astinenza da caffeina?

Harvard riferisce che i sintomi sono più forti nei primi giorni dopo l'interruzione e si attenuano dopo circa una settimana. MedlinePlus la accorcia: mal di testa e sonnolenza di solito passano dopo un paio di giorni.

Quanta caffeina c'è in una tazza di caffè?

Circa 95 mg in una tazza di caffè filtro da 240 ml secondo i dati di Harvard, intorno ai 60 mg se è istantaneo e circa 4 mg se è decaffeinato. Il NHS indica 100 mg per il caffè istantaneo e avverte che le porzioni al bar possono superarlo.

Che cosa ti dice davvero la schermata della fase di astinenza?

È un'etichetta, non una misura. La scheda la descrive come lo stadio in cui ti trovi, dal crollo iniziale al recupero completo passando per la stabilizzazione. Proietta attese pubblicate sulla tua serie, non rilevazioni fatte su di te.

Il decaffeinato interrompe una serie senza caffeina?

È una regola che decidi tu, e il calcolo invita alla clemenza: Harvard colloca il caffè decaffeinato a circa 4 mg per tazza, circa un ventiquattresimo di un caffè filtro. Più tazze

restano sotto una tazza di tè nero da 47 mg.

Che cosa misura il contatore del risparmio?

La spesa giornaliera che inserisci, moltiplicata per la durata della tua serie: un'abitudine da 5 euro mostra quindi 150 euro al trentesimo giorno. Registra ciò che compravi davvero prima di fidarti del totale. Caffeine Quit Streak Tracker è gratis.

Un contatore da 23,4 MB non smetterà al posto tuo, ma al secondo giorno una fase con un nome e un conteggio che sale valgono più di quanto sembri. Caffeine Quit Streak Tracker va bene a chi ha già scelto lo stop netto.

Come citare: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker alla prova — un contatore iOS gratuito per smettere di colpo con la caffeina*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/it/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.