Caffeine Quit Streak Tracker w teście — darmowy licznik na iOS do nagłego odstawienia kofeiny

Darmowy licznik serii dni bez kofeiny tylko na iOS, z fazami odstawienia i sumą oszczędności, zestawiony z trzema realnymi alternatywami.

Autor: Lubor Šimůnek · Opublikowano: October 24, 2026 · Produktywność · Ocena: ★★★★★ 5/5
Wersja online: https://appstoryo.com/pl/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker to darmowa aplikacja wyłącznie na iOS, która liczy twoją serię dni bez kofeiny, nazywa fazę odstawienia, w której jesteś, i sumuje pieniądze, których już nie wydajesz. Amerykańska agencja leków FDA ustala dzienny pułap kofeiny dla zdrowych dorosłych na 400 miligramów, czyli około dwóch do trzech kubków kawy po 350 ml, a ta aplikacja jest dla tych, którzy wybrali zero.

Ujawnienie: AppStoryo jest prowadzone przez studio, które tworzy Caffeine Quit Streak Tracker. Poniższe porównanie opiera się na publicznie sprawdzalnych kryteriach i wskazuje prawdziwe alternatywy.

Odstawianie kofeiny to przede wszystkim czekanie, a czekanie znosi się łatwiej, gdy widać, ile jeszcze zostało złej części. W tym zawiera się cała obietnica tej aplikacji. Wersja 1.0 ukazała się 30 czerwca 2026 roku, waży 23,4 MB i działa od iOS 13.0.

Co Caffeine Quit Streak Tracker właściwie robi?

Cztery rzeczy naraz, a opis w App Store streszcza je w jednym zdaniu:

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

Seria jest rdzeniem: ustawiasz datę odstawienia, a licznik zbiera od tej chwili dni, godziny i minuty. Opis wymienia celebrowane kamienie milowe: jeden dzień, trzy dni, tydzień i miesiąc. Suma oszczędności wynika z dziennego wydatku, który wpisujesz samodzielnie. Faza odstawienia jest etykietą, a nie pomiarem; prowadzi od pierwszego załamania przez okres stabilizacji aż do pełnego powrotu do formy. Możesz też zapisywać napoje z kofeiną, które dawniej piłeś, i właśnie to zamienia sumę oszczędności w coś więcej niż zaokrągloną zgadywankę. Wszystko mieści się na jednym ekranie, co jest słusznym wyborem dla aplikacji otwieranej w trudny poranek. Caffeine Quit Streak Tracker jest darmowy w App Store.

Ile kofeiny tak naprawdę odstawiasz?

Więcej, niż szacuje większość ludzi, a różnica ma znaczenie, bo nasilenie odstawienia idzie za porzuconą dawką. Nutrition Source Harvardu podaje dla kubka kawy przelewowej o pojemności 240 ml około 95 mg, dla kawy rozpuszczalnej około 60 mg, dla espresso o objętości 45 ml około 65 mg, a dla filiżanki czarnej herbaty około 47 mg. Standardowy napój energetyczny 475 ml to około 170 mg, a shot energetyczny 60 ml samodzielnie sięga około 200 mg. Podana przez FDA wartość 400 mg na dobę jako ilość na ogół nie wiązana z negatywnymi skutkami odpowiada więc czterem kawom przelewowym albo dwóm shotom energetycznym. Napoje energetyczne różnią się mocno: FDA podaje od 54 do 328 mg na 475 ml. Europejskie porcje są mocniejsze, bo brytyjski NHS wylicza 100 mg w filiżance kawy rozpuszczalnej i 75 mg w filiżance herbaty. Średnie spożycie w USA to 135 mg dziennie, czyli około półtora kubka, więc trzy kawy z mlekiem dziennie to już trzykrotność tej średniej.

Co dzieje się w pierwszym tygodniu bez kofeiny?

Nieprzyjemna część jest realna, krótka i dobrze opisana, i właśnie dlatego etykieta fazy ma jakąś wartość. MedlinePlus wymienia jako objawy odstawienia bóle głowy, senność, drażliwość, nudności i kłopoty ze skupieniem i pisze, że zwykle mijają po kilku dniach. Harvard opisuje ten sam zestaw, dodaje pobudzenie i obniżony nastrój, a przebieg ujmuje wprost: objawy są najsilniejsze w pierwszych dniach po odstawieniu i słabną po około tygodniu. Sama kofeina znika szybciej i utrzymuje się we krwi od 1,5 do 9,5 godziny w zależności od osoby, dlatego drugi dzień bywa gorszy od pierwszego. FDA mówi jasno, że odstawienie kofeiny nie jest uważane za niebezpieczne, ale może być nieprzyjemne, i zaleca stopniowe ograniczanie zamiast odstawienia z dnia na dzień. To zalecenie źle współgra z licznikiem serii, a aplikacja wcale tego nie ukrywa. Pobierz Caffeine Quit Streak Tracker, jeśli już wybrałeś ostre cięcie.

Co naprawdę mierzy licznik oszczędności?

Twoje własne oszacowanie, pomnożone przez upływający czas. Opis w sklepie mówi, że ustawiasz dzienny wydatek i patrzysz, jak oszczędności rosną w czasie rzeczywistym, i dokładnie taki jest to rachunek: kawa po 20 złotych dziennie to 7300 złotych w roku i 600 złotych do trzydziestego dnia. Liczba motywuje i jest dokładnie tak uczciwa jak wartość, którą wpiszesz. Kto mieści się w amerykańskiej średniej 135 mg dziennie, pije około półtora kubka kawy, co w domu kosztuje grosze, a nie ceny kawiarni, więc zawyżona kwota dzienna daje zawyżoną sumę roczną. Zapisywanie napojów, które naprawdę kupowałeś, jest na to lekarstwem i jest krokiem, który większość pomija.

Kiedy licznik serii nie jest właściwym narzędziem?

Wtedy, gdy planujesz ograniczać, a nie odstawiać. FDA zaleca schodzenie stopniowo, a licznik mierzący nieprzerwany czas bez kofeiny nie ma nic do powiedzenia o tygodniu na połowie dawki. Ma też niewłaściwy kształt, jeśli jedno potknięcie kazałoby ci porzucić próbę, bo seria zaczyna się od nowa, a stopniowa redukcja nie. Trzy dalsze ograniczenia wynikają z danych ze sklepu, a nie z gustu: aplikacja istnieje tylko po angielsku, więc nie przyda się czytelnikowi w żadnym z pozostałych szesnastu języków tego serwisu; nie ma wersji na Androida, więc dom z różnymi telefonami nie podzieli się metodą; a od 30 czerwca 2026 roku stoi na wersji 1.0, bez historii aktualizacji i bez ocen do przeczytania. To cały dystans między pierwszym wydaniem a aplikacją z latami poprawek za sobą.

Której aplikacji o kofeinie powinieneś naprawdę użyć?

Wybierz Quit Caffeine: Stop Coffee, jeśli chcesz tego samego jednego celu z dłuższą historią aktualizacji

- Appgineering GbR, darmowa, wersja 1.3.3 wydana 9 września 2026 przy premierze z lutego 2026.
- Cztery wydania w siedem miesięcy to wzór utrzymania; wersja 1.0 jest tylko obietnicą.
- Kosztuje 59,3 MB i iOS 15.1, a ma zaledwie dwie oceny: doświadczenie siedzi w historii wersji, nie w opiniach.

Wybierz Quitzilla: Quit Tracker, jeśli odstawiasz więcej niż kofeinę albo nie czytasz po angielsku

- Andrii Hula, darmowa, wersja 2.1 z 24 września 2026, z 1524 ocenami i średnią 4,78.
- 29 języków przeciw jednemu, a licznik obejmuje każdy nawyk, który nazwiesz, nie tylko kofeinę.
- Haczyk leży w progu: wymaga iOS 26.0, więc iPhone, który nie przyjmie najnowszego iOS, jest wykluczony całkowicie.

Wybierz HiCoffee - Caffeine Tracker, jeśli chcesz kofeiną zarządzać, a nie ją odstawiać

- Wersja 6.1 z 23 września 2026, 843 oceny ze średnią 4,82, cztery języki i 140,9 MB.
- Sześć głównych wersji i pięć lat w sklepie czynią ją najdojrzalszą opcją na tej liście.
- Zbudowano ją do zapisywania i rozkładania w czasie przyjmowanej kofeiny, czyli do celu odwrotnego: przydatna przy schodzeniu do 200 mg, bezużyteczna jako miara dni na zerze.

Wybierz Caffeine Quit Streak Tracker, jeśli chcesz najmniejszego i najmniej wymagającego licznika ostrego cięcia

- iOS 13.0 to najniższy wymóg z czterech, a 23,4 MB najmniejszy plik do pobrania.
- Etykieta fazy i suma oszczędności są na jednym ekranie, więc jedno spojrzenie odpowiada na oba pytania.

- Darmowa, na razie bez ocen i tylko po angielsku: pobierz Caffeine Quit Streak Tracker z App Store.

Caffeine Quit Streak Tracker — częste pytania

Czy Caffeine Quit Streak Tracker działa na Androidzie?

Nie. 16 października 2026 roku sprawdzono w Google Play sześć prawdopodobnych nazw paczek i każda odpowiedziała kodem 404, więc aplikacja istnieje tylko w App Store. Quitzilla i Days Since wydają wersje na Androida, jeśli taka jest potrzebna.

Które iPhone'y uruchomią Caffeine Quit Streak Tracker?

Każdy z iOS 13.0 lub nowszym, co App Store przelicza na 130 obsługiwanych modeli urządzeń. To najniższy próg z czterech porównywanych tu aplikacji i znacznie poniżej iOS 26.0, którego Quitzilla wymaga dziś od każdego iPhone'a.

Czy nagłe odstawienie kofeiny jest bezpieczne?

FDA pisze, że odstawienie kofeiny nie jest uważane za niebezpieczne, ale może być nieprzyjemne, i zaleca zamiast tego stopniowe ograniczanie. To informacja ogólna, a nie porada dla ciebie, więc zapytaj lekarza, jeśli bierzesz leki.

Jak długo trwa odstawienie kofeiny?

Harvard podaje, że objawy są najsilniejsze w pierwszych dniach po odstawieniu i słabną po około tygodniu. MedlinePlus ujmuje to krócej: bóle głowy i senność zwykle mijają po kilku dniach bez kofeiny.

Ile kofeiny jest w jednym kubku kawy?

Według danych Harvardu około 95 mg w kubku kawy przelewowej 240 ml, mniej więcej 60 mg przy rozpuszczalnej i około 4 mg przy bezkofeinowej. NHS podaje wyższe 100 mg dla kawy rozpuszczalnej i ostrzega, że porcje kawiarniane bywają większe.

Co naprawdę mówi ekran z fazą odstawienia?

To etykieta, nie pomiar. Opis w sklepie przedstawia ją jako etap, na którym jesteś, od pierwszego załamania przez stabilizację po pełny powrót do formy. Nakłada opublikowane oczekiwania na twoją serię, a nie odczyty z ciebie.

Czy kawa bezkofeinowa przerywa serię bez kofeiny?

To twoja własna zasada, a rachunek sprzyja łagodności: Harvard podaje dla kawy bezkofeinowej około 4 mg na filiżankę, czyli około jedną dwudziestą czwartą kawy przelewowej. Kilka filiżanek wciąż mieści się pod herbatą z 47 mg.

Co mierzy licznik oszczędności?

Dzienny wydatek, który wpisujesz, pomnożony przez długość twojej serii, więc nawyk po 20 złotych pokaże 600 złotych w trzydziestym dniu. Zapisz to, co naprawdę kupowałeś, zanim uwierzysz sumie. Caffeine Quit Streak Tracker jest darmowy.

Licznik o wadze 23,4 MB nie odstawi kofeiny za ciebie, ale w drugim dniu nazwana faza i rosnąca liczba dni są warte więcej, niż brzmią. Caffeine Quit Streak Tracker pasuje do każdego, kto już wybrał ostre cięcie.

Jak cytować: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker w teście — darmowy licznik na iOS do nagłego odstawienia kofeiny*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/pl/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.