Обзор Caffeine Quit Streak Tracker — бесплатный счётчик для iOS, чтобы бросить кофеин разом

Бесплатный счётчик дней без кофеина только для iOS: фазы отмены и накопленная экономия против трёх реальных альтернатив.

Автор: Lubor Šimůnek · Опубликовано: October 24, 2026 · Продуктивность · Оценка: ★★★★★ 5/5

Онлайн-версия: https://appstoryo.com/ru/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker — это бесплатное приложение только для iOS, которое считает вашу серию дней без кофеина, называет текущую фазу отмены и суммирует деньги, которые вы больше не тратите. Американское управление по лекарствам FDA ставит суточный предел кофеина для здоровых взрослых на 400 миллиграммов, то есть примерно две-три чашки кофе по 350 мл, и это приложение для тех, кто выбрал ноль.

Раскрытие информации: AppStoryo управляется той же студией, которая разрабатывает Caffeine Quit Streak Tracker. Сравнение ниже опирается на публично проверяемые критерии и называет реальные альтернативы.

Отказ от кофеина — это в основном ожидание, а ожидание переносится легче, когда видно, сколько ещё продлится неприятная часть. В этом и состоит всё обещание приложения. Версия 1.0 вышла 30 июня 2026 года, весит 23,4 МБ и работает начиная с iOS 13.0.

Что Caffeine Quit Streak Tracker на самом деле делает?

Четыре вещи одновременно, и описание в App Store укладывает их в одну фразу:

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

Серия — это ядро: вы задаёте дату отказа, и счётчик копит дни, часы и минуты с этого момента. В описании перечислены отмечаемые рубежи: один день, три дня, неделя и месяц. Сумма экономии выводится из суточных расходов, которые вы вводите сами. Фаза отмены — это ярлык, а не измерение; она ведёт от первого провала через период стабилизации к полному восстановлению. Ещё можно записывать кофеиновые напитки, которые вы раньше пили, и именно это превращает сумму экономии в нечто большее, чем округлённую догадку. Всё помещается на одном экране, и это верное решение для приложения, которое открывают тяжёлым утром. Caffeine Quit Streak Tracker бесплатен в App Store.

Сколько кофеина вы на самом деле бросаете?

Больше, чем прикидывает большинство, и эта разница важна, потому что тяжесть отмены следует за брошенной дозой. Nutrition Source Гарварда отводит чашке фильтр-кофе на 240 мл около 95 мг, растворимому кофе около 60 мг, эспрессо на 45 мл около 65 мг, а чашке чёрного чая около 47 мг. Стандартный энергетик на 475 мл — это примерно 170 мг, а шот энергетика на 60 мл сам по себе около 200 мг. Цифра FDA — 400 мг в сутки как количество, в целом не связанное с негативными эффектами — соответствует, таким образом, четырём чашкам фильтр-кофе или двум шотам энергетика. Энергетики сильно различаются: FDA даёт от 54 до 328 мг на 475 мл. Европейские порции крепче, британская NHS перечисляет 100 мг в чашке растворимого кофе и 75 мг в чашке чая. Средний американец выпивает 135 мг в сутки, около полутора чашек, так что три кофе с молоком в день — это уже тройная норма от этого среднего.

Что происходит в первую неделю без кофеина?

Неприятная часть реальна, коротка и хорошо описана, и именно поэтому ярлык фазы чего-то стоит. MedlinePlus перечисляет симптомы отмены как головную боль, сонливость, раздражительность, тошноту и трудности с концентрацией и отмечает, что они обычно проходят через пару дней. Гарвард описывает тот же набор, добавляет возбуждение и подавленное настроение и формулирует кривую прямо: симптомы сильнее всего в первые дни после отказа и стихают примерно через неделю. Сам кофеин уходит быстрее и держится в крови от 1,5 до 9,5 часа в зависимости от человека, поэтому второй день обычно хуже первого. FDA говорит без обиняков, что отмена кофеина не считается опасной, но может быть неприятной, и советует снижать дозу постепенно, а не бросать разом. Эта рекомендация плохо соседствует со счётчиком серии, и приложение не делает вид, что иначе. Скачайте Caffeine Quit Streak Tracker, если вы уже выбрали резкий отказ.

Что в действительности измеряет счётчик экономии?

Вашу собственную оценку, умноженную на прошедшее время. В описании сказано, что вы задаёте суточные траты и наблюдаете, как экономия растёт в реальном времени, и расчёт именно таков: кофе за 300 рублей в день превращается в 109 500 рублей за год и в 9000 рублей к тридцатому дню. Цифра мотивирует, и она ровно настолько честна, насколько честно введённое значение. Тот, кто держится американского среднего в 135 мг в сутки, выпивает примерно полторы чашки кофе, а дома это стоит копейки, а не цены кофейни, так что завышенная суточная сумма даёт завышенный годовой итог. Записывать напитки, которые вы действительно покупали, — вот лекарство, и это тот шаг, который чаще всего пропускают.

Когда счётчик серии не тот инструмент, который нужен?

Когда ваш план — снижать, а не бросать. FDA советует спускаться постепенно, а счётчику, который измеряет непрерывное время без кофеина, нечего сказать о неделе на половинной дозе. У него и форма неподходящая, если один срыв заставит вас оставить попытку, потому что серия обнуляется, а постепенное снижение нет. Ещё три ограничения берутся из магазинных данных, а не из вкуса: приложение существует только на английском, поэтому бесполезно читателю на любом из остальных шестнадцати языков этого сайта; сборки для Android нет, так что дом со смешанными телефонами не поделится методом; и с 30 июня 2026 года оно стоит на версии 1.0, без истории обновлений и без оценок, которые можно прочитать. Это и есть расстояние между первым выпуском и приложением, за которым годы исправлений.

Каким приложением про кофеин стоит пользоваться на самом деле?

Выберите Quit Caffeine: Stop Coffee, если хотите ту же единственную задачу, но с более длинной историей обновлений

- Appgineering GbR, бесплатно, версия 1.3.3 от 9 сентября 2026 года при выпуске в феврале 2026 года.
- Четыре выпуска за семь месяцев — это режим поддержки; версия 1.0 — пока только обещание.
- Стоит 59,3 МБ и iOS 15.1, и несёт всего две оценки: опыт лежит в истории версий, а не в отзывах.

Выберите Quitzilla: Quit Tracker, если бросаете не только кофеин или не читаете по-английски

- Andrii Hula, бесплатно, версия 2.1 от 24 сентября 2026 года, 1524 оценки со средней 4,78.
- 29 языков против одного, и счёт идёт по любой привычке, которую вы назовёте, а не только по кофеину.
- Подвох в пороге: требуется iOS 26.0, так что iPhone, который не берёт самую новую iOS, исключён полностью.

Выберите HiCoffee - Caffeine Tracker, если хотите управлять кофеином, а не бросать его

- Версия 6.1 от 23 сентября 2026 года, 843 оценки со средней 4,82, четыре языка и 140,9 МБ.
- Шесть крупных версий и пять лет в магазине делают его самым зрелым вариантом в этом списке.
- Он построен на учёте и расписании приёма, то есть на обратной цели: полезен при спуске до 200 мг, бесполезен как мера дней на нуле.

Выберите Caffeine Quit Streak Tracker, если нужен самый маленький и самый

нетребовательный счётчик резкого отказа

- iOS 13.0 — самое низкое требование из четырёх, а 23,4 МБ — самая маленькая загрузка.
- Ярлык фазы и сумма экономии лежат на одном экране, так что один взгляд отвечает на оба вопроса.
- Бесплатно, пока без оценок и только на английском: скачайте Caffeine Quit Streak Tracker из App Store.

Частые вопросы о Caffeine Quit Streak Tracker

Работает ли Caffeine Quit Streak Tracker на Android?

Нет. 16 октября 2026 года в Google Play были проверены шесть правдоподобных имён пакетов, и каждое ответило кодом 404, так что приложение существует только в App Store. Quitzilla и Days Since выпускают сборки для Android, если она нужна.

Какие iPhone способны запустить Caffeine Quit Streak Tracker?

Любой с iOS 13.0 или новее, что App Store переводит в 130 поддерживаемых моделей устройств. Это самый низкий порог из четырёх сравниваемых приложений и намного ниже iOS 26.0, которую Quitzilla требует теперь от каждого iPhone.

Безопасно ли бросать кофеин резко?

FDA пишет, что отмена кофеина не считается опасной, но может быть неприятной, и советует вместо этого снижать дозу постепенно. Это общая информация, а не совет для вас, поэтому спросите врача, если принимаете лекарства.

Сколько длится отмена кофеина?

Гарвард сообщает, что симптомы сильнее всего в первые дни после отказа и стихают примерно через неделю. MedlinePlus берёт срок короче: головная боль и сонливость обычно проходят через пару дней без кофеина.

Сколько кофеина в одной чашке кофе?

Около 95 мг в чашке фильтр-кофе на 240 мл по данным Гарварда, примерно 60 мг у растворимого и около 4 мг у кофе без кофеина. NHS указывает более высокие 100 мг для растворимого и предупреждает, что порции в кофейне бывают больше.

Что на самом деле сообщает экран фазы отмены?

Это ярлык, а не измерение. В описании он подан как этап, на котором вы находитесь: от первого провала через стабилизацию к полному восстановлению. Он накладывает опубликованные ожидания на вашу серию, а не снимает показания с вас.

Прерывает ли кофе без кофеина серию без кофеина?

Это правило вы задаёте сами, и арифметика на стороне снисходительности: Гарвард отводит кофе без кофеина около 4 мг на чашку, примерно одну двадцать четвёртую фильтр-кофе. Несколько чашек всё ещё ниже чая с 47 мг.

Что измеряет счётчик экономии?

Суточную сумму расходов, которую вы вводите, умноженную на длину вашей серии, так что привычка на 300 рублей покажет 9000 рублей к тридцатому дню. Записывайте то, что покупали на самом деле, прежде чем верить итогу. Caffeine Quit Streak Tracker бесплатен.

Счётчик весом 23,4 МБ не бросит кофеин за вас, но на второй день названная фаза и растущее число дней стоят больше, чем кажется. Caffeine Quit Streak Tracker подойдёт всякому, кто уже выбрал резкий отказ.

Как цитировать: Lubor Šimůnek (2026). *Обзор Caffeine Quit Streak Tracker — бесплатный счётчик для iOS, чтобы бросить кофеин разом*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ru/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.