Caffeine Quit Streak Tracker incelemesi — kafeini bir anda bırakmak için ücretsiz iOS sayacı

Yalnızca iOS için ücretsiz kafeinsiz seri sayacı: yoksunluk evreleri ve biriken tasarruf, üç gerçek alternatifle karşılaştırıldı.

Yazar: Lubor Šimůnek · Yayınlanma Tarihi: October 24, 2026 · Üretkenlik · Puan: ★★★★★ 5/5
Çevrimiçi sürüm: https://appstoryo.com/tr/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker, kafeinsiz serinizi sayan, içinde bulunduğunuz yoksunluk evresini adlandıran ve harcamadığınız parayı toplayan, yalnızca iOS için ücretsiz bir uygulamadır. ABD İlaç ve Gıda Dairesi FDA, sağlıklı yetişkinler için günlük kafein üst sınırını 400 miligram, yani yaklaşık 350 ml'lik iki ya da üç fincan kahve olarak veriyor; bu uygulama sıfıra karar vermiş olanlar için.

Şeffaflık açıklaması: AppStoryo, Caffeine Quit Streak Tracker uygulamasını geliştiren stüdyo tarafından işletilir. Aşağıdaki karşılaştırma kamuya açık olarak doğrulanabilir ölçütler kullanır ve gerçek alternatifleri adıyla anar.

Kafeini bırakmak büyük ölçüde beklemektir ve kötü kısmın ne kadar süreceğini görmek beklemeyi kolaylaştırır. Uygulamanın bütün vaadi bu. Sürüm 1.0 30 Haziran 2026'da çıktı, 23,4 MB yer kaplıyor ve iOS 13.0 ve üzerinde çalışıyor.

Caffeine Quit Streak Tracker gerçekte ne yapıyor?

Aynı anda dört şey, ve App Store açıklaması bunları tek cümlede topluyor:

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

Seri işin merkezinde: bir bırakma tarihi belirliyorsunuz ve sayaç o andan itibaren günleri, saatleri ve dakikaları biriktiriyor. Açıklama kutlanan eşikleri bir gün, üç gün, bir hafta ve bir ay olarak sıralıyor. Tasarruf toplamı sizin girdiğiniz günlük harcama alışkanlığından çıkıyor. Yoksunluk evresi bir ölçüm değil bir etiket; ilk çöküşten başlayıp bir dengelenme döneminden geçerek tam toparlanmaya kadar gidiyor. Eskiden içtiğiniz kafeinli içecekleri de kaydedebiliyorsunuz ve tasarruf sayısını yuvarlak bir tahminden fazlası yapan tam olarak bu. Hepsi tek ekranda duruyor; kötü bir sabahta açılan bir uygulama için doğru karar. Caffeine Quit Streak Tracker App Store'da ücretsiz.

Gerçekte ne kadar kafeini bırakıyorsunuz?

Çoğu kişinin tahmin ettiğinden fazlasını, ve bu fark önemli çünkü yoksunluğun şiddeti bıraktığınız dozu izliyor. Harvard'ın Nutrition Source kaynağı 240 ml filtre kahveyi yaklaşık 95 mg, hazır kahveyi yaklaşık 60 mg, 45 ml espressoyu yaklaşık 65 mg ve bir fincan siyah çayı yaklaşık 47 mg olarak veriyor. Standart 475 ml enerji içeceği yaklaşık 170 mg, 60 ml enerji shotu ise tek başına yaklaşık 200 mg. FDA'nın günde 400 mg, genel olarak olumsuz etkilerle ilişkilendirilmeyen miktar değeri bu durumda dört filtre kahveye ya da iki enerji shotuna denk geliyor. Enerji içecekleri çok değişiyor: FDA 475 ml için 54 ile 328 mg arası veriyor. Avrupa porsiyonları daha güçlü; İngiltere'nin NHS kurumu bir fincan hazır kahve için 100 mg ve bir fincan çay için 75 mg listeliyor. ABD ortalaması günde 135 mg, yani yaklaşık bir buçuk fincan, dolayısıyla günde üç sütlü kahve bu ortalamanın üç katı demek.

Kafeinsiz ilk haftada ne oluyor?

Rahatsız edici kısım gerçek, kısa ve iyi belgelenmiş; bir evre etiketinin bir değeri olmasının nedeni tam olarak bu. MedlinePlus yoksunluk belirtilerini baş ağrısı, uyku basması, sinirlilik, mide bulantısı ve dikkat toplama güçlüğü olarak sıralıyor ve genellikle birkaç gün içinde geçtiklerini söylüyor. Harvard aynı kümeyi tarif ediyor, huzursuzluğu ve çökkün ruh halini ekliyor ve eğriyi açıkça koyuyor: belirtiler bırakmanın ardından ilk günlerde en şiddetli, yaklaşık bir hafta sonra hafifliyor. Kafeinin kendisi daha hızlı temizleniyor ve kişiye göre kanda 1,5 ile 9,5 saat kalıyor; ikinci günün genellikle birinciden kötü olmasının nedeni bu. FDA açık konuşuyor: kafein yoksunluğu tehlikeli sayılmıyor ama rahatsız edici olabiliyor ve bir anda kesmek yerine kademeli azaltma öneriliyor. Bu öneri bir seri sayacıyla kötü anlaşıyor ve uygulama da aksini iddia etmiyor. Sert kesime zaten karar verdiyseniz Caffeine Quit Streak Tracker uygulamasını indirin.

Tasarruf sayacı gerçekte neyi ölçüyor?

Kendi tahmininizi, geçen süreyle çarparak. Mağaza açıklaması günlük harcama alışkanlığınızı girdiğinizi ve tasarrufun gerçek zamanlı büyümesini izlediğinizi söylüyor; hesap tam olarak bu: günde 50 liralık bir kahve yılda 18.250 lira, otuzuncu günde 1.500 lira eder. Sayı motive ediyor ve tam olarak girdiğiniz değer kadar dürüst. Günde 135 mg'lık ABD ortalamasında olan biri yaklaşık bir buçuk fincan kahve içiyor, bu da evde kafe fiyatları değil kuruşlar demek; yani şişirilmiş bir günlük tutar şişirilmiş bir yıllık toplam üretiyor. Gerçekten satın aldığınız içecekleri kaydetmek bunun çözümü ve çoğu kişinin atladığı adım da bu.

Bir seri sayacı ne zaman doğru araç değildir?

Planınız azaltmak değil de bırakmak olmadığında. FDA kademeli inmeyi öneriyor ve kesintisiz kafeinsiz süreyi ölçen bir sayacın yarıya indirilmiş dozlarla geçen bir hafta hakkında söyleyecek hiçbir şeyi yok. Tek bir kayma denemeyi bırakmanıza yol açacaksa biçimi de yanlış, çünkü bir seri sıfırlanır, kademeli azaltma ise sıfırlanmaz. Üç sınır daha mağaza verilerinden geliyor, beğeniden değil: uygulama yalnızca İngilizce, dolayısıyla bu sitenin diğer on altı dilindeki okura hiçbir faydası yok; Android sürümü yok, yani telefonları karışık bir ev yöntemi paylaşamaz; ve 30 Haziran 2026'dan beri sürüm 1.0'da duruyor, güncelleme geçmişi ve okunacak puanı olmadan. İlk yayın ile yıllarca düzeltme görmüş bir uygulama arasındaki mesafe tam olarak bu.

Hangi kafein uygulamasını gerçekten kullanmalısınız?

Aynı tek amacı daha uzun bir güncelleme geçmişiyle istiyorsanız Quit Caffeine: Stop Coffee'yi seçin

- Appgineering GbR, ücretsiz, Şubat 2026 çıkışına karşılık 9 Eylül 2026'da yayımlanan sürüm 1.3.3.
- Yedi ayda dört sürüm bir bakım düzenidir; 1.0 ise yalnızca bir sözdür.
- 59,3 MB ve iOS 15.1 istiyor ve yalnızca iki puanı var: geçmiş sürüm listesinde, kullanıcı yorumlarında değil.

Kafeinden fazlasını bırakıyorsanız veya İngilizce okumuyorsanız Quitzilla: Quit Tracker'ı seçin

- Andrii Hula, ücretsiz, 24 Eylül 2026 tarihli sürüm 2.1, 1.524 puan ve 4,78 ortalama.
- Bire karşı 29 dil, ve yalnızca kafeini değil adını koyduğunuz her alışkanlığı sayıyor.
- Püf noktası eşik: iOS 26.0 istiyor, yani en yeni iOS'u kaldıramayan bir iPhone tamamen dışarıda kalıyor.

Kafeini bırakmak değil yönetmek istiyorsanız HiCoffee - Caffeine Tracker'ı seçin

- 23 Eylül 2026 tarihli sürüm 6.1, 4,82 ortalamayla 843 puan, dört dil ve 140,9 MB.
- Altı ana sürüm ve mağazada beş yıl, onu bu listedeki en olgun seçenek yapıyor.
- Alımı kaydetmek ve zamanlamak üzerine kurulu, yani ters hedef: 200 mg'a inerken yararlı, sıfırdaki günleri ölçmek için işe yaramaz.

En küçük ve en az şey isteyen sert kesim sayacını istiyorsanız Caffeine Quit Streak Tracker'ı seçin

- iOS 13.0 dördü arasındaki en düşük gereksinim, 23,4 MB ise en küçük indirme.
- Evre etiketi ile tasarruf toplamı aynı ekranda; tek bakış iki soruyu da yanıtlıyor.
- Ücretsiz, şimdilik puansız ve yalnızca İngilizce: Caffeine Quit Streak Tracker uygulamasını App Store'dan indirin.

Caffeine Quit Streak Tracker hakkında sık sorulanlar

Caffeine Quit Streak Tracker Android'de çalışıyor mu?

Hayır. 16 Ekim 2026'da Google Play'de altı akla yatkın paket adı denendi ve hepsi 404 döndü; yani uygulama yalnızca App Store'da var. İhtiyacınız olursa Quitzilla ve Days Since Android sürümleri yayımlıyor.

Caffeine Quit Streak Tracker hangi iPhone'larda çalışır?

iOS 13.0 ve üzerindeki her modelde; App Store bunu desteklenen 130 cihaz modeli olarak yazıyor. Burada karşılaştırılan dört uygulamanın en düşük eşiği ve Quitzilla'nın artık her iPhone'dan istediği iOS 26.0'ın çok altında.

Kafeini bir anda bırakmak güvenli mi?

FDA kafein yoksunluğunun tehlikeli sayılmadığını ama rahatsız edici olabileceğini söylüyor ve yerine kademeli azaltmayı öneriyor. Bu genel bilgi, size özel bir öneri değil; ilaç kullanıyorsanız bir hekime sorun.

Kafein yoksunluğu ne kadar sürer?

Harvard belirtilerin bırakmanın ardından ilk günlerde en şiddetli olduğunu ve yaklaşık bir hafta sonra hafiflediğini bildiriyor. MedlinePlus daha kısa tutuyor: baş ağrısı ve uyku basması genelde birkaç gün içinde geçiyor.

Bir fincan kahvede ne kadar kafein var?

Harvard'ın verilerine göre 240 ml filtre kahvede yaklaşık 95 mg, hazır kahvede yaklaşık 60 mg ve kafeinsizde yaklaşık 4 mg. NHS hazır kahve için daha yüksek 100 mg veriyor ve kafe porsiyonlarının bunu aşabileceğini belirtiyor.

Yoksunluk evresi ekranı gerçekte ne söylüyor?

Bir etiket, ölçüm değil. Mağaza açıklaması onu bulunduğunuz aşama olarak tanıtıyor: ilk çöküşten dengelenmeye, oradan tam toparlanmaya. Yayımlanmış beklentileri serinizin üzerine koyuyor, sizden alınmış ölçümleri değil.

Kafeinsiz kahve, kafeinsiz seriyi bozar mı?

Bu kuralı siz koyuyorsunuz ve hesap hoşgörüden yana: Harvard kafeinsiz kahveyi fincan başına yaklaşık 4 mg veriyor, yani filtre kahvenin yirmi dörtte biri kadar. Birkaç fincan hâlâ 47 mg'lık bir siyah çayın altında kalıyor.

Tasarruf sayacı neyi ölçüyor?

Girdiğiniz günlük harcama tutarını serinizin uzunluğuyla çarpıyor; yani 50 liralık bir alışkanlık otuzuncu günde 1.500 lira gösteriyor. Yıllık toplama güvenmeden önce gerçekten aldıklarınızı kaydedin. Caffeine Quit Streak Tracker ücretsiz.

23,4 MB'lık bir sayaç kafeini sizin yerinize bırakmayacak, ama ikinci günde adı konmuş bir evre ile yükselen bir gün sayısı kulağa geldiğinden değerlidir. Caffeine Quit Streak Tracker, sert kesime zaten karar vermiş herkese uygun.

Kaynak gösterimi: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker incelemesi — kafeini bir anda bırakmak için ücretsiz iOS sayacı*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/tr/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.