Đánh giá Caffeine Quit Streak Tracker — bộ đếm iOS miễn phí để cai caffeine dứt khoát

Bộ đếm chuỗi ngày không caffeine miễn phí chỉ có trên iOS, kèm các giai đoạn cai và tổng tiền tiết kiệm, đặt cạnh ba lựa chọn thật.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: October 24, 2026 · Năng suất · Xếp hạng: ★★★★★ 5/5
Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker là ứng dụng miễn phí chỉ dành cho iOS, đếm chuỗi ngày bạn không dùng caffeine, gọi tên giai đoạn cai mà bạn đang trải qua và cộng dồn số tiền bạn không còn chi ra. Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ, FDA, đặt mức caffeine tối đa mỗi ngày cho người lớn khỏe mạnh là 400 miligam, tức khoảng hai đến ba cốc cà phê 350 ml, và ứng dụng này dành cho những ai đã chọn con số không.

Công khai: AppStoryo do chính studio phát triển Caffeine Quit Streak Tracker vận hành. Phần so sánh bên dưới dùng những tiêu chí ai cũng kiểm chứng được và nêu tên các lựa chọn thay thế thật.

Cai caffeine phần lớn là chuyện chờ đợi, và chờ đợi sẽ dễ hơn khi bạn thấy được phần khó chịu còn kéo dài bao lâu. Toàn bộ lời hứa của ứng dụng nằm ở đó. Phiên bản 1.0 ra mắt ngày 30 tháng 6 năm 2026, nặng 23,4 MB và chạy từ iOS 13.0 trở lên.

Caffeine Quit Streak Tracker thực sự làm gì?

Bốn việc cùng lúc, và phần mô tả trên App Store gói chúng trong một câu:

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

Chuỗi ngày là phần cốt lõi: bạn đặt một ngày bắt đầu cai và bộ đếm cộng dồn ngày, giờ, phút từ chính thời điểm đó. Phần mô tả nêu các mốc được chúc mừng: một ngày, ba ngày, một tuần và một tháng. Tổng tiền tiết kiệm sinh ra từ mức chi tiêu hằng ngày do chính bạn nhập vào. Giai đoạn cai là một nhãn

chứ không phải một phép đo; nó đi từ cú sụt ban đầu, qua thời kỳ ổn định, tới lúc hồi phục hoàn toàn. Bạn cũng có thể ghi lại những thức uống chứa caffeine mình từng dùng, và chính việc đó mới biến con số tiết kiệm thành điều gì đó hơn một phỏng đoán tròn trịa. Tất cả nằm trên một màn hình duy nhất, lựa chọn đúng cho ứng dụng mà người ta mở vào một buổi sáng tồi tệ. Caffeine Quit Streak Tracker miễn phí trên App Store.

Bạn đang bỏ bao nhiêu caffeine trên thực tế?

Nhiều hơn phần lớn mọi người ước đoán, và khoảng cách đó có ý nghĩa vì mức độ khó chịu khi cai đi theo liều mà bạn bỏ. Nutrition Source của Đại học Harvard đặt một cốc cà phê pha phin 240 ml ở khoảng 95 mg, cà phê hòa tan khoảng 60 mg, một ly espresso 45 ml khoảng 65 mg và một tách trà đen khoảng 47 mg. Một lon nước tăng lực thông thường 475 ml vào khoảng 170 mg, còn một liều nước tăng lực đậm đặc 60 ml tự nó đã khoảng 200 mg. Con số 400 mg mỗi ngày, lượng nhìn chung không gắn với tác động tiêu cực của FDA vì vậy tương đương bốn cốc cà phê phin, hoặc hai liều nước tăng lực. Nước tăng lực khác nhau rất nhiều: FDA đưa ra khoảng 54 đến 328 mg cho mỗi 475 ml. Khẩu phần ở châu Âu đậm hơn, khi NHS của Anh liệt kê 100 mg trong một tách cà phê hòa tan và 75 mg trong một tách trà. Mức tiêu thụ trung bình ở Mỹ là 135 mg mỗi ngày, chừng một cốc rưỡi, nên ba ly cà phê sữa mỗi ngày đã gấp ba lần mức trung bình đó.

Tuần đầu không có caffeine sẽ diễn ra thế nào?

Phần khó chịu là thật, ngắn và được ghi chép kỹ, và đó chính là lý do một cái nhãn giai đoạn có giá trị. MedlinePlus liệt kê các triệu chứng khi cai gồm đau đầu, buồn ngủ, dễ nổi nóng, buồn nôn và khó tập trung và cho biết chúng thường biến mất sau vài ngày. Harvard mô tả cùng nhóm triệu chứng đó, thêm vào sự bồn chồn và khí sắc trầm, rồi nêu rõ hình dáng của nó: triệu chứng mạnh nhất trong những ngày đầu sau khi dừng và có xu hướng dịu đi sau khoảng một tuần. Bản thân caffeine rời đi nhanh hơn thế, tồn tại trong máu từ 1,5 đến 9,5 giờ tùy từng người, và đó là lý do ngày thứ hai thường tệ hơn ngày đầu. FDA nói thẳng rằng cai caffeine không bị coi là nguy hiểm nhưng có thể gây khó chịu, và khuyên giảm dần thay vì dừng hẳn một lúc. Lời khuyên đó không ăn khớp lắm với một bộ đếm chuỗi ngày, và ứng dụng cũng không che giấu điều ngược lại. Tải Caffeine Quit Streak Tracker nếu bạn đã chọn cách dừng dứt khoát.

Bộ đếm tiền tiết kiệm thật ra đo cái gì?

Chính ước đoán của bạn, nhân với thời gian đã trôi qua. Phần mô tả trên cửa hàng nói bạn đặt mức chi hằng ngày rồi xem số tiền tiết kiệm lớn dần theo thời gian thực, và phép tính đúng là như vậy: một cốc cà phê 40.000 đồng mỗi ngày thành 14,6 triệu đồng một năm, và 1,2 triệu đồng tới ngày thứ ba mươi. Con số có tác dụng động viên, và nó chỉ trung thực đúng bằng giá trị bạn gõ vào. Người ở mức trung bình 135 mg mỗi ngày của Mỹ uống chừng một cốc rưỡi cà phê, mà pha ở nhà thì chỉ tốn vài đồng lẻ chứ không phải giá quán, nên một con số hằng ngày bị thổi lên sẽ cho ra tổng năm bị thổi lên. Ghi lại những thức uống bạn thật sự từng mua là cách chữa, và đó là bước nhiều người bỏ qua nhất.

Khi nào bộ đếm chuỗi ngày không phải công cụ phù hợp?

Khi kế hoạch của bạn là giảm dần chứ không phải dừng hẳn. FDA khuyên hạ liều từng bước, và một bộ đếm chỉ đo khoảng thời gian liên tục không caffeine thì chẳng nói được gì về một tuần dùng nửa liều. Nó cũng sai hình dạng nếu chỉ một lần trượt chân khiến bạn bỏ luôn ý định, vì chuỗi ngày quay về số

không còn việc giảm dần thì không. Ba giới hạn nữa đến từ dữ liệu trên cửa hàng, không phải từ khẩu vị: ứng dụng chỉ có tiếng Anh, nên vô dụng với người đọc ở mười sáu ngôn ngữ còn lại của trang này; không có bản Android, nên một gia đình dùng điện thoại lẫn lộn không chia sẻ được cách làm; và nó nằm ở phiên bản 1.0 từ ngày 30 tháng 6 năm 2026, không có lịch sử cập nhật và không có điểm xếp hạng nào để đọc. Đó chính là khoảng cách giữa một bản phát hành đầu tiên và một ứng dụng đã có nhiều năm sửa lỗi phía sau.

Bạn thực sự nên dùng ứng dụng caffeine nào?

Hãy chọn Quit Caffeine: Stop Coffee nếu bạn muốn cùng một mục đích duy nhất nhưng lịch sử cập nhật dài hơn

- Appgineering GbR, miễn phí, bản 1.3.3 phát hành ngày 9 tháng 9 năm 2026 trên nền một bản ra mắt tháng 2 năm 2026.
- Bốn bản trong bảy tháng là một nếp bảo trì; con số 1.0 chỉ là một lời hứa.
- Nó đòi 59,3 MB và iOS 15.1, và chỉ có hai đánh giá: bề dày nằm ở lịch sử phiên bản chứ không ở ý kiến người dùng.

Hãy chọn Quitzilla: Quit Tracker nếu bạn cai nhiều thứ ngoài caffeine, hoặc không đọc tiếng Anh

- Andrii Hula, miễn phí, bản 2.1 ngày 24 tháng 9 năm 2026, với 1.524 đánh giá đạt trung bình 4,78.
- 29 ngôn ngữ so với một, và nó đếm bất cứ thói quen nào bạn gọi tên, không chỉ caffeine.
- Cái bẫy nằm ở ngưỡng: nó yêu cầu iOS 26.0, nên một chiếc iPhone không lên được iOS mới nhất bị gạt ra hoàn toàn.

Hãy chọn HiCoffee - Caffeine Tracker nếu bạn muốn quản lý caffeine thay vì bỏ hẳn

- Bản 6.1 ngày 23 tháng 9 năm 2026, 843 đánh giá trung bình 4,82, bốn ngôn ngữ và 140,9 MB.
- Sáu phiên bản lớn và năm năm trên cửa hàng khiến nó là lựa chọn chín chắn nhất ở đây.
- Nó được dựng để ghi lại và tính giờ lượng nạp vào, tức mục tiêu ngược lại: hữu ích khi bạn hạ về 200 mg, vô dụng để đo số ngày ở mức không.

Hãy chọn Caffeine Quit Streak Tracker nếu bạn muốn bộ đếm dừng dứt khoát nhỏ nhất và ít đòi hỏi nhất

- iOS 13.0 là yêu cầu thấp nhất trong bốn ứng dụng, và 23,4 MB là bản tải nhỏ nhất.
- Nhãn giai đoạn và tổng tiền tiết kiệm nằm trên cùng một màn hình, nên một cái nhìn trả lời cả hai câu hỏi.
- Miễn phí, chưa có đánh giá nào và chỉ có tiếng Anh: tải Caffeine Quit Streak Tracker từ App Store.

Câu hỏi thường gặp về Caffeine Quit Streak Tracker

Caffeine Quit Streak Tracker có chạy trên Android không?

Không. Ngày 16 tháng 10 năm 2026, sáu tên gói hợp lý đã được kiểm tra trên Google Play và tất cả đều trả về 404, nên ứng dụng chỉ tồn tại trên App Store. Quitzilla và Days Since đều có bản Android nếu bạn cần.

Những iPhone nào chạy được Caffeine Quit Streak Tracker?

Mọi máy dùng iOS 13.0 hoặc mới hơn, mà App Store ghi thành 130 mẫu thiết bị được hỗ trợ. Đó là ngưỡng thấp nhất trong bốn ứng dụng so sánh ở đây, thấp hơn nhiều mức iOS 26.0 mà Quitzilla đòi hỏi hiện nay.

Cai caffeine dứt khoát một lúc có an toàn không?

FDA nói việc cai caffeine không bị coi là nguy hiểm nhưng có thể gây khó chịu, và khuyên giảm dần thay vì dừng hẳn. Đó là thông tin chung chứ không phải lời khuyên riêng cho bạn, nên hãy hỏi bác sĩ nếu bạn đang dùng thuốc.

Các triệu chứng cai caffeine kéo dài bao lâu?

Harvard cho biết triệu chứng mạnh nhất trong những ngày đầu sau khi dừng và dịu đi sau khoảng một tuần. MedlinePlus nói ngắn hơn: đau đầu và buồn ngủ thường biến mất sau vài ngày không dùng caffeine nữa.

Một cốc cà phê chứa bao nhiêu caffeine?

Khoảng 95 mg trong một cốc cà phê phin 240 ml theo số liệu của Harvard, chừng 60 mg nếu là cà phê hòa tan và khoảng 4 mg nếu đã khử caffeine. NHS nêu con số cao hơn, 100 mg cho cà phê hòa tan, và lưu ý khẩu phần ở quán có thể vượt mức đó.

Màn hình giai đoạn cai thực sự cho bạn biết điều gì?

Đó là một cái nhãn, không phải một phép đo. Phần mô tả gọi nó là chặng bạn đang ở, từ cú sụt ban đầu qua giai đoạn ổn định tới lúc hồi phục hoàn toàn. Nó đặt những kỳ vọng đã công bố lên chuỗi ngày của bạn, chứ không đo gì từ bạn.

Cà phê khử caffeine có làm đứt chuỗi ngày không caffeine?

Đó là luật do bạn tự đặt, và phép tính thì nghiêng về sự dễ dãi: Harvard đặt cà phê khử caffeine ở khoảng 4 mg một tách, chừng một phần hai mươi bốn cốc cà phê phin. Vài tách vẫn còn dưới một tách trà đen 47 mg.

Bộ đếm tiền tiết kiệm đo cái gì?

Mức chi hằng ngày bạn nhập vào, nhân với độ dài chuỗi ngày, nên một thói quen 40.000 đồng sẽ hiện 1,2 triệu đồng ở ngày thứ ba mươi. Hãy ghi lại những gì bạn thật sự mua trước khi tin vào tổng số. Caffeine Quit Streak Tracker miễn phí.

Một bộ đếm 23,4 MB sẽ không cai caffeine thay bạn, nhưng tới ngày thứ hai thì một giai đoạn có tên và một số ngày đang tăng đáng giá hơn vẻ ngoài của chúng. Caffeine Quit Streak Tracker phù hợp với ai đã chọn cách dừng dứt khoát.

Trích dẫn: Lubor Šimůnek (2026). *Đánh giá Caffeine Quit Streak Tracker — bộ đếm iOS miễn phí để cai caffeine dứt khoát*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/vi/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.